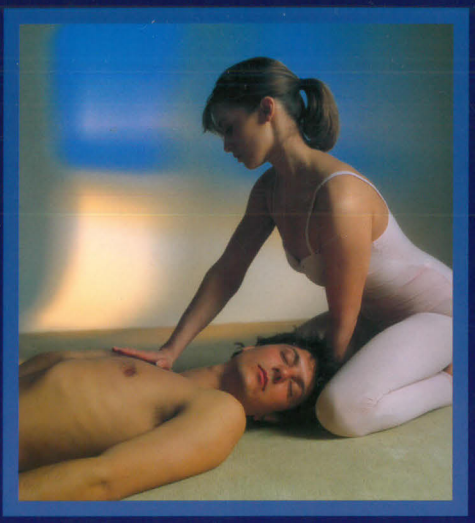
Ghid Practic de Tehnici Orientale și Occidentale

MASAJUL

LUCY LIDELL împreună cu SARA THOMAS

peste 10.000 de exemplare vândute în România

Pro Editură și Tipografie



Ghidul practic al tehnicilor orientale și occidentale de masaj
vă va învăța cum să vă folosiți puterea tămăduitoare și relaxantă a mâinilor,
inițiindu-vă totodată în arta masajului holistic, a reflexoterapiei și metodei
orientale shiatsu. Superb ilustrată, cu instrucțiuni clare și detaliate,
precum și sfaturi competente cu privire la toate aspectele,
cartea aceasta vă dezvălui puterea atingerii umane,
acest limbaj fără cuvinte, antic și expresiv.

Calmează stresul și tensiunea • Dezvoltă-ți puterile tămăduitoare

Înțelege semnalele corpului tău • Alungă durerile de cap și de spate

Trăiește o viață sănătoasă • Descoperă plăcerea grijii față de semenii tăi

Simte-te iubit și prețuit • Împărtășește limbajul atingerii

ELEMENT

www.proeditura.ro
ISBN 973-7995-15-5
5 948359 000577
TelVerde: 0800888928

29,00

Ghid Practic de Tehnici Orientale și Occidentale

MASAJUL

MASAJUL

Ghid practic de tehnici orientale și occidentale de masaj

LUCY LIDELL

împreună cu

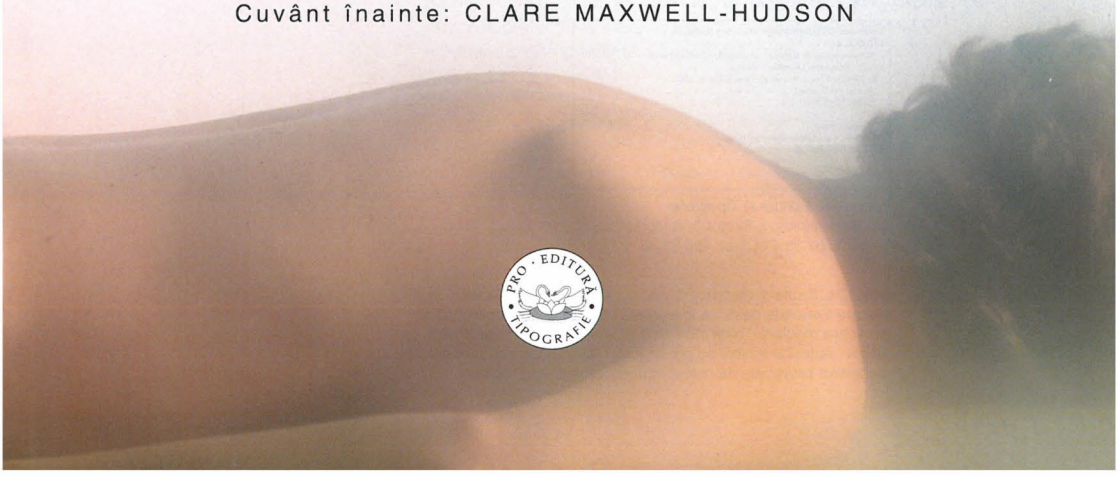
SARA THOMAS

CAROLA BERESFORD-COOKE

și ANTHONY PORTER

Fotografii de FAUSTO DORELLI

Cuvânt înainte: CLARE MAXWELL-HUDSON



PRO · EDITURĂ · TIPOGRAFIE

Titlul original:
THE NEW BOOK OF MASSAGE
Complete Step-by-Step Guide to Eastern and Western Techniques

written by Lucy Lidell
with Sara Thomas, Carola Beresford-Cooke
and Anthony Porter

Copyright © Gaia Books Limited 2000
Translation copyright © 2002 Pro Editură și Tipografie

Traducerea: Constantin Dumitru-Palcus.

Mulțumiri

Gaia dorește să aducă mulțumiri următorilor:

Hylton Allcock; Miranda Allcock; Janey Arnold; Sharon Bannister; Irma Basson; Carola Beresford-Cooke; Terry Bryan; Peter Camp; Jeoff Canin; Nicky Childs; Elizabeth Courtier; Peter Courtier; Guy Dartnell; Helene Debarge; Fausto Dorelli; Billy Doyle; Geraldine; Duncan Gillies; Jerry Gloag; Usha Gundelach; David Hamilton; Liz Hood; Jeremy Hopkins; Joni; Len Joseph; Michael Lewis; Jan Liberadski; Lucy Lidell; Elaine Liechti; Miren Lopategui; Agnes Maurer; Clare Maxwell-Hudson; Penny Allen; William McEwan; Anne Neary; Anthony Porter; Katy Pring; Roger Pring; Sally Pring; Sarah Pring; Phil Reynolds; Corinne Roche; Michael Rose; Kali Rosenblum; Michael Selby; Kevin Smith; Peter Sperryn; Nigel Stainton; Tom Sturgess-Lief; Sara Thomas; Ann Vadgama; Laural Wade; Claire Warburton; Sarah Webster; Rosie Wildwood

și îndeosebi Annei Parks pentru inspirația învățăturilor sale.

Ilustratori:

Sheila Hadley; Sylvia Kwan; Sheilagh Noble; Joe Robinson

Proveniența unor imagini:

Pictură murală egipteană (p. 13); Institutul Internațional de Reflexoterapie; Ilustrație din lucrarea lui Avicenna, Canon (p. 13); Biblioteca Joseph Regenstein, Universitatea din Chicago, Illinois; Ilustrație din *Ampuku zukai*: Ido No Nipponsha, Tokyo (p. 13).

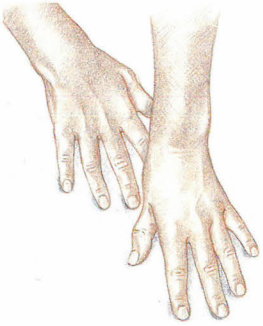
Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LIDELL, LUCY
Ghid complet de masaj / Lucy Lidell și Sara Thomas; trad.: Constantin Dumitru-Palcus; ed.: Nicolae Elek. - București : Pro-Editură, 2002
p. cm. - (Element)
ISBN 973-85047-2-4

I. Thomas, Sara
II. Palcus, Constantin-Dumitru (trad.)
III. Elek, Nicolae (ed.)

615.82

Editor: **Pro Editură și Tipografie**
Str. Băiculești nr.1, Sector 1, București
Tel.: 490.62.36; Tel./Fax: 490.62.35

Notă: Dacă suferiți de o boală, sau sunteți însărcinată, înainte de a efectua exercițiile descrise în această carte trebuie neapărat să vă consultați medicul. Toate indicațiile și avertismentele trebuie citite cu atenție. Autorii și editorii nu pot fi făcuți răspunzători pentru rănile sau afecțiunile provocate de nerespectarea acestor avertismente.



Despre această carte...

În acest ghid sunt descrise trei terapii diferite: masajul, shiatsu și reflexoterapia. Indiferent ce metodă decideți să învățați, nu uitați să citiți „Începutul" (pp. 18-25), capitol care conține sfaturi practice fundamentale pentru toate cele trei metode, precum și „Atingerea umană" (pp. 152-165), unde sunt prezentate metodele de aplicare a tehnicilor la diferite vârste și pentru necesități speciale.

Notă: În secțiunea despre masaj, persoanele supuse masajului (receptorii) sunt prezentate nud, deoarece cartea este destinată a fi folosită în principal cu partenerii și prietenii apropiați. În masajul profesional, întotdeauna sunt folosite prosoape pentru acoperirea trupului (vezi pp. 38-39).

Atenție: Consultați de fiecare dată un medic dacă aveți îndoieli cu privire la o afecțiune medicală și respectați avertismentele și contraindicațiile prezentate în această carte.

Cuvânt înainte

Masajul este probabil cel mai vechi și cel mai simplu tratament medical. În culturile tradiționale, mai ales în Orient, este acceptat ca un fapt firesc ca oamenii de toate vârstele să beneficieze de masaje regulate. Dar în Occident, deși în lumea sportului valoarea masajului a fost dintotdeauna recunoscută, abia în ultimul timp a început să fie folosit și în alte domenii.

Mult prea des, avem tendința de a ne fi teamă să ne atingem unii pe alții. Și totuși, tot mai mult, cercetările științifice demonstrează extraordinara eficacitate a atingerii — iar atingerea este esența masajului. În cadrul unui studiu recent s-a dovedit că simplul act al masajului a îmbunătățit moralul pacienților sau le-a sporit viteza de recuperare după boală. Eu însămi am constatat veridicitatea acestui aspect în activitatea mea de la spital.

Căci masajul, așa cum ajung să-și dea seama cei care-l practică, nu are doar latura fizică. El are o importantă latură psihologică. Înțelegerea persoanei aflate sub mâinile celui care masează se dezvoltă prin empatie. După cum orice terapeut bun din acest domeniu știe, acest lucru se bazează pe certitudinea interioară exprimată prin cuvintele: „Sunt aici ca să ajut."

Unul dintre avantajele unice ale acestei forme de terapie este acela că masajul este la fel de plăcut pentru cel care-l face, ca și pentru cel care-l receptează. S-a demonstrat științific că mângâierea unui animal de casă are un efect relaxant și coboară tensiunea arterială a persoanei care face acest lucru. Și mângâierea oamenilor are același efect.

Masajul poate să stimuleze sau să calmeze, în funcție de ritmul și de profunzimea mângâierilor. Iată de ce masajul poate să facă o persoană să se simtă vioaie și gata să pornească într-o cursă de maraton sau, dimpotrivă, să se simtă relaxată și somnoroasă. Masajul poate atenua tensiunea, poate calma durerile de cap, să relaxeze mușchii încordați și să alunge insomnia. Mai presus de toate, poate furniza contextul unei posibile vindecări, prin inducerea unei senzații de bine. Mulți dintre pacienții mei sunt convinși că plăcerea oferită de masaj este terapeutică prin ea însăși.

Cu toate aceste avantaje, masajul este ușor de învățat. Este o deprindere pe care oricine o poate dobândi deoarece, în esență, este o extrapolare a unor gesturi pe care toți le facem instinctiv. Ne mângâiem fruntea atunci când suntem obosiți sau ne doare capul, îi mângâiem pe copiii noștri pe cap sau pe obraji ca să-i liniștim, strângem mâna unui prieten pentru a-l consola și frecăm o zonă dureroasă a corpului nostru cu un gest la fel de reflex ca și cel al mângâierii animalelor de casă. Cartea de față își propune să vă ajute să vă dezvoltați această capacitate naturală.

Masajul poate fi definit ca orice formă sistematică de atingere despre care s-a constatat că aduce alinare sau că acționează în favoarea sănătății. În această carte sunt descrise trei tehnici diferite: masajul propriu-zis, la care mișcările sunt în general ample și fluente; shiatsu, o metodă orientală de terapie prin presiune, înrudită cu acupunctura; și reflexoterapia, care influențează toate părțile corpului prin stimularea reflexelor de pe labele picioarelor. Acest ghid practic constituie prin urmare o excelentă introducere în subiect. Cu ajutorul ei, oricine poate începe să-și dezvolte puterile terapeutice din mâini.

Și rețineți că, dacă viața v-a deposedat de aceste puteri, masajul vi le poate reda.

Cuprins

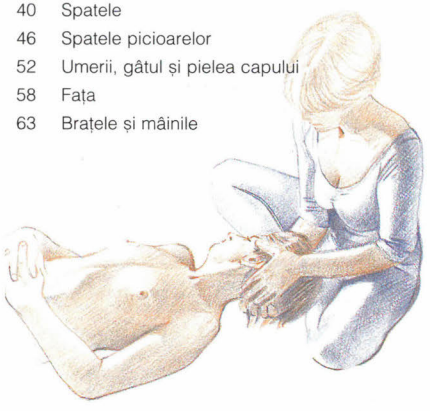
10 **Introducere**

18 **Începtul**

20 Crearea unui mediu relaxant
22 Aplicarea și receptarea
24 Centrarea

26 **Masajul**

28 Uleiurile
30 Mișcările fundamentale
36 Secvența fundamentală de masaj
38 Prosoapele și capitonajul
40 Spatele
46 Spatele picioarelor
52 Umerii, gâtul și pielea capului
58 Fața
63 Brațele și mâinile



68 Partea frontală a bustului
72 Partea din față a picioarelor
76 Conectarea
78 Listă de control pentru masaj

80 **Shiatsu**

82 *Ki*
86 Sănătatea în perspectiva orientală
88 Tehnici și instrumente
90 Secvența shiatsu de bază
92 Spatele
96 Șoldurile
100 Spatele și partea exterioară a picioarelor
106 Spatele umerilor
110 Partea din față a umerilor și a gâtului
114 Capul și fața
118 Brațele și mâinile
122 *Hara*
126 Partea din față și interiorul picioarelor
130 Lista de control pentru shiatsu
131 Punctele de presiune pentru masaj

132 Reflexoterapie

134 Teoria și principiile
136 Diagrama reflexelor pentru laba piciorului
138 Tehnici de bază
142 Secvența de tratament a labei piciorului
148 Diagrama reflexelor mâinii
150 Secvența de tratament a mâinilor

152 Atingerea umană

154 Sarcina
156 Copiii în primele luni de viață
160 Vârsta înaintată
162 Masajul și exercițiile fizice
164 Auto-masajul

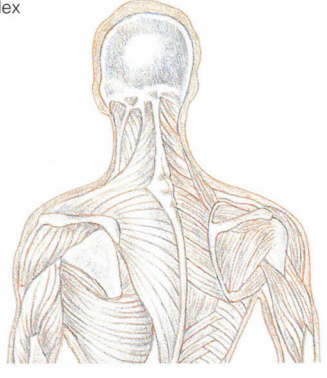
166 Înțelegerea corpului

168 Discrepanțe și asimetrii
170 Picioarele
172 Pelvisul/Abdomenul
174 Pieptul/Umerii și brațele

176 Gâtul, capul și fața
178 Limbajul corpului

180 Anatomia

190 Index



Introducere

Toți simțim nevoia să ne relaxăm, să scăpăm de tirania timpului. Ascultăm muzică, privim mișcarea norilor pe cer, ne plimbăm pe plajă căutând pietricele colorate sau scoici – toate acestea sunt modalități prin care ne liniștim sufletul, ne redobândim senzația propriei noastre integrități în inocența clipei. În copilărie, ne cățărăm în copaci și alergăm desculți. Ne simțim în largul nostru cu noi înșine și suntem în contact cu natura noastră fundamentală. Dar pe măsură ce îmbătrânim, petrecem tot mai mult timp trăind numai în intelect.

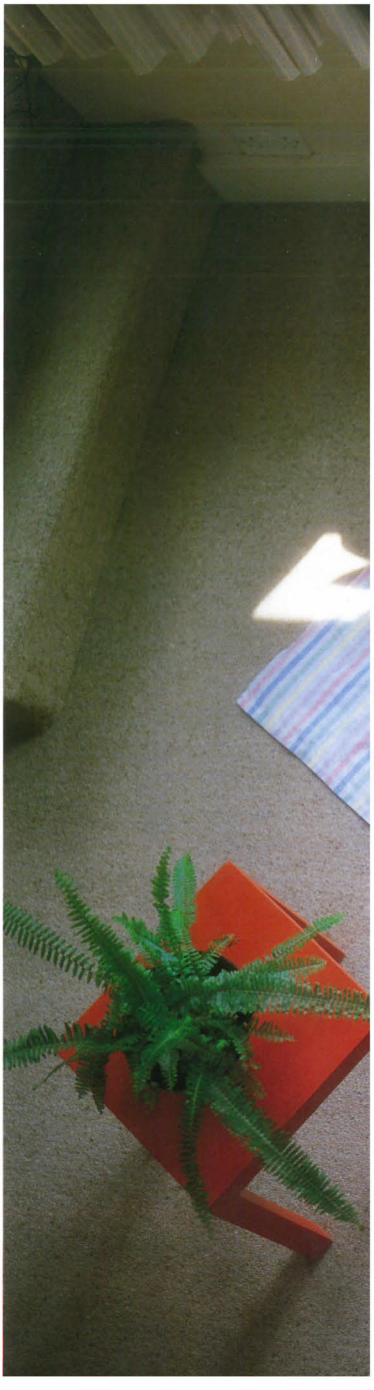
Acum e momentul să refacem echilibrul și să revenim în propriul nostru corp prin redescoperirea delicatei arte a atingerii. Este un limbaj comun, un limbaj pe care-l putem folosi pentru a vindeca sau liniști, pentru a alina durerea sau pentru a îndepărta tensiunea – mai presus de toate, să exprimăm faptul că ne pasă. Asemenea unui luminiș în pădure, această artă ne oferă un spațiu de respirație în care să ne relaxăm și să ne reorientăm.

Masajul ne oferă un mijloc de a contracara fluxul neîncetat al presiunilor profesionale și casnice. Pentru prea mulți dintre noi, rigiditatea și durerea sunt un mod de viață cu care ne-am obișnuit și de multe ori, abia atunci când facem sau ni se face masaj, descoperim că mușchii noștri sunt încordați sau ne dăm seama că o mare parte din energie ne este consumată de tensiune. Masajul poate fi o călătorie de autodescoperire, care ne arată cum este să ne simțim mai relaxați și mai în armonie cu noi înșine, să simțim plăcerea unui trup care poate respira și se poate mișca în deplină libertate.

Masajul, trecut și prezent

Vreme de zeci de mii de ani, o formă sau alta de masaj sau de atingere a fost folosită pentru a-i vindeca pe bolnavi sau pentru a le alina durerile. Pentru medicii din antichitatea greacă sau romană, masajul constituia unul din principalele mijloace de domolire a durerii. Pe la începutul secolului V î. Hr., Hipocrate – „părintele medicinei" – scria: „Medicul trebuie să aibă experiență în multe privințe, dar fără doar și poate în privința masajului... Căci masajul poate întări o încheietură care este prea slăbită și poate slăbi o încheietură care este prea înțepenită."

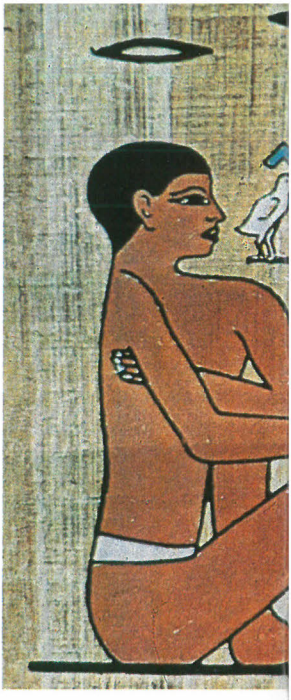
Pliniu, renumitul naturalist roman, se supunea în mod regulat masajului pentru a-și ostoi suferințele provocate de astmă, iar Iulius Cezar, care suferea de epilepsie, era zilnic ciupit pe tot corpul, pentru ușurarea nevralgiei și a durerilor de cap. După căderea Romei, în secolul V d. Hr., puține progrese s-au înregistrat în Europa în sfera medicinei și a rămas în seama arabilor să studieze și să dezvolte învățăturile lumii clasice. Avicenna, filosoful și medicul arab care a trăit în secolul al XI-lea, scria în lucrarea sa *Canon* că obiectul masajului este „să disperseze substanțele uzate rămase în mușchi și care nu au fost eliminate prin exercițiu fizic".

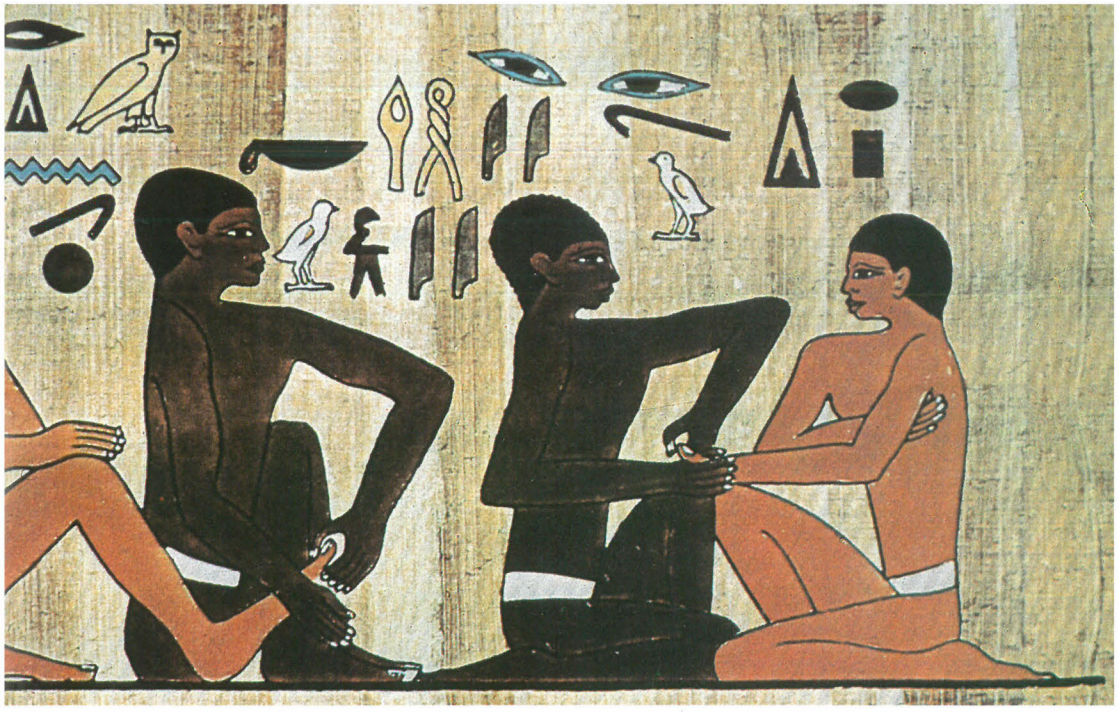


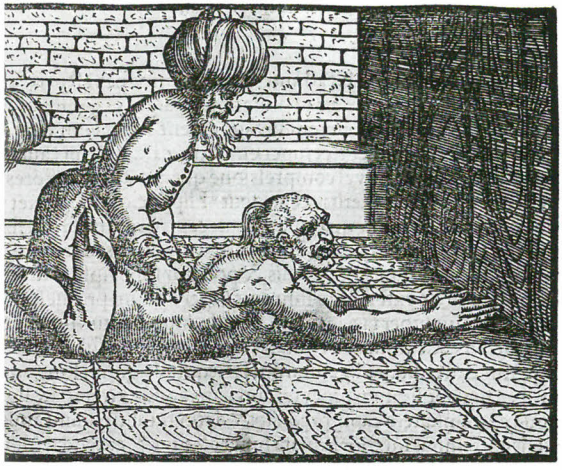
În perioada Evului Mediu, în Europa, puține lucruri s-au auzit despre masaj, din cauza disprețului față de plăcerile carnale. Dar interesul față de această artă a fost resuscitat în secolul al XVI-lea, în principal datorită operei doctorului francez Ambroise Paré. Apoi, la începutul secolului al XIX-lea, suedezul Per Henrik Ling a pus la punct un sistem care astăzi este cunoscut sub numele de „masajul suedez", pe care l-a sintetizat din cunoștințele sale de gimnastică și fiziologie și din tehnicile chineză, egipteană, greacă și romană. În 1813 a fost înființat la Stockholm primul colegiu care oferea ore de masaj ca parte a programei școlare și de atunci au luat ființă pe întreg continentul institute și stațiuni de odihnă care includeau și masajul. Astăzi, nimeni nu se mai îndoiește de valoarea terapeutică a masajului, care continuă să se dezvolte și să înflorească în întreaga lumea occidentală, atât printre practicienii amatori, cât și printre profesioniști.

În Orient, tehnicile de masaj s-au bucurat dintotdeauna de o mai mare prețuire pentru aplicațiile lor tămăduitoare decât în Occident și acestea au continuat să fie folosite neîntrerupt din cele mai vechi timpuri. Probabil că diferența de atitudine care a existat până foarte de curând între civilizația orientală și cea occidentală față de masaj a fost o consecință a revoluției științifice care a avut loc în Occident în urmă cu circa două sute cincizeci de ani. Ca urmare a acestei noi științe, vechile concepte care stabileau legăturile dintre corp, pe de o parte, și minte și spirit pe de alta, au fost desconsiderate ca fiind neștiințifice și, în decursul timpului, corpul omenesc a ajuns să fie privit ca un soi de mașinărie sofisticată, care putea fi „întreținută" și „reparată" numai de către specialiști cu înaltă calificare – cu alte cuvinte, doctorii.

În Orient, totuși, până de curând nu a prins rădăcini o astfel de atitudine „științifică", iar oamenii sărmani de la țară au continuat să combine dorința instinctivă de „a face bine prin mângâiere" cu deprinderi elaborate și perfecționate în decursul unei îndelungate tradiții și cărora le-a conferit autoritate cunoașterea empirică a teoriei medicale orientale, precum și tehnicilor ortopedice sau manipulative. Shiatsu își are originile în această formă tradițională de masaj, așa cum a fost practicată în Japonia, și care apoi s-a îmbogățit ca urmare a influențelor din teoria clasică a acupuncturii și din științele occidentale ale osteopatiei și chiropracticii, de curând sosite în Japonia. Începuturile reflexologiei sunt necunoscute – este posibil să fi avut ca origine străvechea artă orientală a terapiei punctelor de presiune. Dar, indiferent care i-ar fi originile precise, pare cert că era folosită în Egiptul antic, așa cum reiese din picturile murale descoperite în mormântul unui medic, prezentate în figura din dreapta sus.







Dovezi istorice privind reflexoterapia, masajul și shiatsu: sus, pictură murală din mormântul unui medic din Saqqara, Egipt, datând din anul 2330 î. Hr.; deasupra, ilustrație din lucrarea Canon *a lui Avicenna (980-1037 d.Hr.); dreapta, adaptări după xilogravuri luate dintr-un text japonez de la începutul secolului al XIX-lea.*

Limbajul atingerii

Atingerea înseamnă contact – relația cu ceea ce se află dincolo de periferia noastră, cu solul de sub tălpile noastre. Iar pentru oameni, ca și pentru alte animale, atingerea are o importanță vitală. Ea oferă siguranță, căldură, plăcere, mângâiere și o vitalitate reînnoită, amintindu-ne că nu suntem singuri.

Dintre toate simțurile, pipăitul este primul care se dezvoltă. Ca bebeluși, explorăm și începem să înțelegem lumea mai ales prin intermediul experienței noastre tactile, iar atingerea plină de dragoste a părinților este esențială pentru dezvoltarea noastră. Atâta timp cât nevoia noastră de a atinge și de a fi atinși este satisfăcută, creștem sănătoși, dar dacă este inhibată, dezvoltarea noastră poate să sufere. Îmbrățișările și mângâierile pe care le primim în copilărie ne ajută să ne constituim o imagine sănătoasă despre noi înșine, nutrind sentimentul că, deoarece suntem atinși, suntem acceptați și iubiți. În urmă cu mai bine de treizeci și cinci de ani, psihologul american S.M. Jourard a arătat că percepția noastră despre cât de mult suntem atinși de alți oameni pare a fi în relație evidentă cu respectul nostru de sine, cu cât de mult ne prețuim.

Experiențele făcute cu puii de primate au demonstrat cât de esențial este contactul fizic cu o mamă caldă și iubitoare și, reciproc, cât de negativ poate să influențeze dezvoltarea fizică și emoțională privarea de atingere, căci întreaga noastră percepție a realității se bazează pe simțul tactil. În societatea noastră, a fi privat de contactul cu semenii înseamnă o pedeapsă – cea mai aspră fiind condamnarea la izolare. Când suntem împiedicați să atingem sau să fim atinși ne simțim dureros de singuri și de neliniștiți. Într-un recent studiu medical american, pacienții privați de contact direct au raportat o senzație de izolare acută, de separare față de căldura atingerii umane.

Atingerea este limbajul pe care cu toții îl folosim instinctiv pentru a ne arăta sentimentele, pentru a demonstra altora că sunt iubiți, doriți sau apreciați. „Să mângâiem ca să treacă" este reacția noastră firească la cucuiele sau vânătăile copilului; mâna ni se așează parcă instinctiv pe o frunte cuprinsă de febră și tot cu mâna încercăm să alinăm o durere de stomac sau de cap. Și durerile emoționale evocă o reacție imediată. Atunci când ținem în brațe sau mângâiem pe cineva, ne exprimăm compasiunea, înțelegerea față de persoana respectivă, încercăm să-i redăm liniștea. Iar când suntem singuri și îndurerați, ne ghemuim și ne îmbrățișăm singuri, ne odihnim capul obosit pe mâini și ne masăm cu gesturi inconștiente membrele dureroase. Dar în afară de faptul că ne îmbrățișăm unii pe alții din pură prietenie sau pentru a ne exprima fericirea și bucuria, oare nu ne-am înstrăinat de propriile noastre instincte rezervând limbajul atingerii numai pentru țipetele de durere fizică și sufletească sau contextului sexual – fiindu-ne totodată teamă să ne atingem doar pentru a ne exprima afecțiunea, pentru a relaxa sau pentru a vindeca?

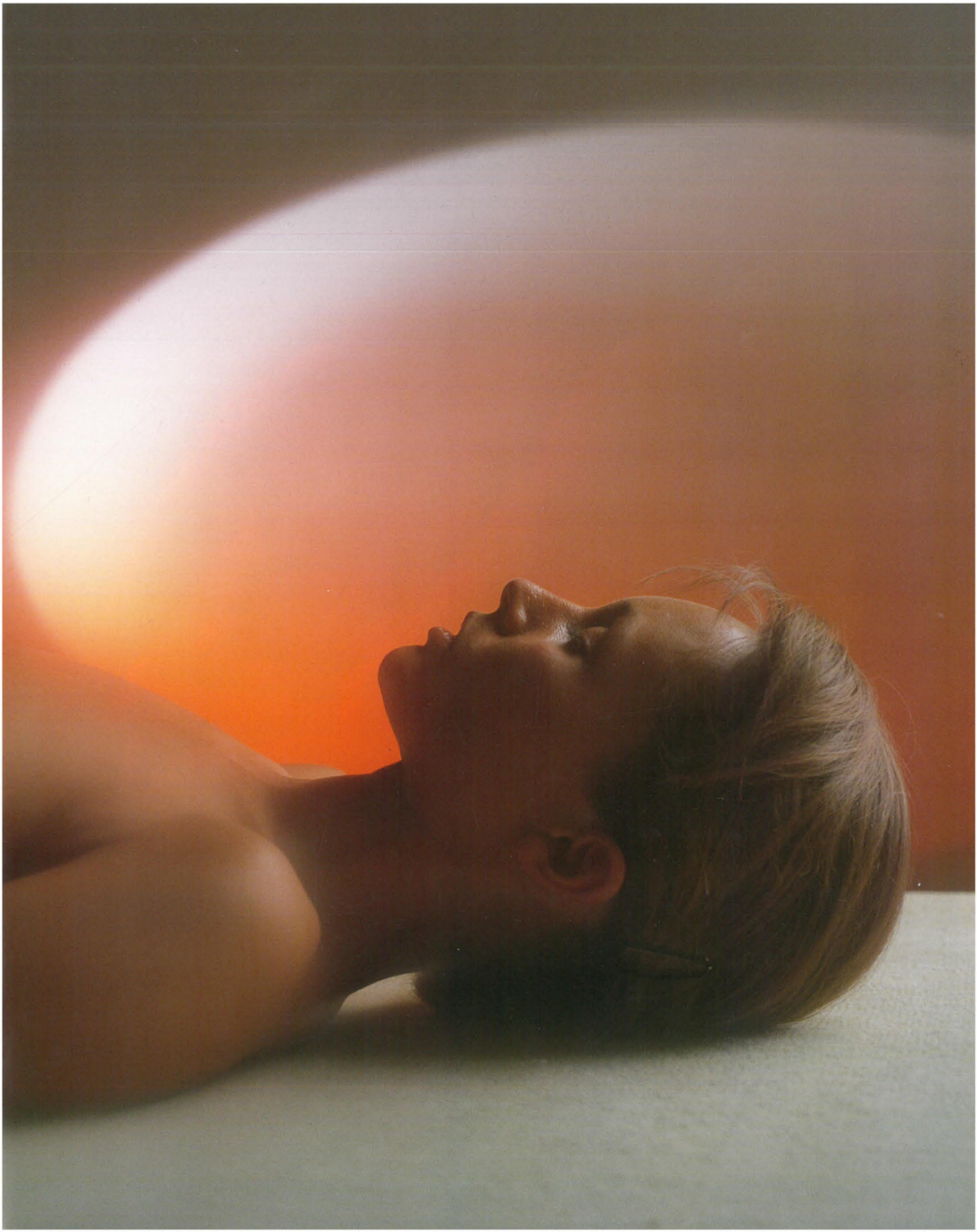
Masaj, shiatsu și reflexoterapie

În această carte vă vom arăta cum pot fi folosite tehnicile de atingere nu numai pentru relaxarea și creșterea stării de bine a rudelor și a prietenilor, dar și pentru o mai bună înțelegere de sine și a celor din jur. Cele trei terapii tactile prezentate – masajul, shiatsu și reflexoterapia – diferă mult în privința efectelor și a modului de aplicare. Cu toate acestea, toate trei pun în valoare capacitatea regenerativă a organismului, stimulând aptitudinile de auto-vindecare ale fiecărui individ. Vă sugerăm să începeți prin a învăța terapia de care vă simțiți cel mai atras temperamental – dintre toate metodele, probabil că masajul este cel mai ușor de învățat deoarece mișcările sale se bazează pe mângâieri pe care noi toți le facem în mod natural. Shiatsu și reflexoterapia necesită o abordare mai precisă decât masajul.

Masajul implică mângâierea, frământarea și apăsarea sistematică a țesuturilor moi ale întregului corp cu scopul de a induce o stare de relaxare totală. Receptorul este dezbrăcat total sau parțial, iar pentru lubrifierea pielii se folosesc uleiuri. Din momentul în care ați deprins succesiunea fundamentală a mișcărilor, puteți începe să lucrați mai mult din intuiție, adaptând tehnicile la nevoile receptorului. În masaj, mâinile se mișcă fluent pe porțiuni mari ale corpului, în vreme ce în shiatsu și în reflexoterapie se lucrează în cea mai mare parte a timpului prin apăsări exercitate pe arii mici sau în puncte.

Shiatsu este un sistem japonez de terapie fizică efectuat cu degetele de la mâini, cu coatele, cu genunchii sau cu tălpile. Diferă de masaj prin principiul pe care se bazează. În vreme ce masajul acționează în principal asupra mușchilor, tendoanelor și ligamentelor și afectează în special echilibrul de fluide al organismului în ceea ce privește sângele și limfa, shiatsu implică concentrarea asupra punctelor de presiune (*tsubo*), cu scopul de influența echilibrul energiei vitale (*ki*) în meridiane. Dat fiind că ambele terapii presupun lucrul pe întreaga suprafață a corpului, shiatsu va afecta accidental sistemele muscular, circulator și limfatic, la fel cum masajul va afecta punctele de presiune și meridianele, chiar dacă nu urmăresc acest lucru. De obicei, persoana supusă unui tratament shiatsu este îmbrăcată – parțial și din motive de pudoare, deoarece tratamentul implică poziționarea membrelor receptorului în unele poziții destul de expuse. Are o eficacitate deosebită ca metodă de medicină preventivă și ca „energizant" pentru cei epuizați sau aflați în convalescență.

În reflexoterapie se folosesc tehnici speciale de întrebuințare a degetelor pentru a acționa asupra unor zone restrânse, sau reflexe, de pe picioare. Aceste zone sunt conectate cu diferite părți ale corpului, așa încât acționând asupra tuturor reflexelor de pe labele picioarelor este de fapt afectat întreg corpul. Principalul beneficiu al reflexoterapiei este relaxarea, dar ea contribuie și la sporirea afluxului sanguin și la mai buna funcționare a impulsurilor nervoase.



Începutul

Grijă și sensibilitate, puțin timp și energie și două mâini sănătoase – doar de atât aveți nevoie pentru a începe practicarea masajului. Dar indiferent ce tehnică de terapie prin atingere alegeți să învățați, există câteva indicații importante și general valabile privind tratamentul.

Mai întâi, merită să faceți un efort pentru pregătirea decorului, astfel încât să fiți bine pregătit pentru ședință înainte de a începe – camera să fie deja caldă și confortabilă, pernele, păturile și prosoapele să fie la îndemână, la fel ca și orice ulei sau pudră de care ați putea avea nevoie. Dacă veți fi nevoit să vă opriți pentru a căuta un reșou sau un ulei oarecare, veți întrerupe continuitatea tratamentului. Și veți anula întregul scop al exercițiului dacă partenerul dumneavoastră nu se poate relaxa fiindcă îi este frig sau nu se simte confortabil. Gândiți-vă și la cele necesare pentru propriul dumneavoastră confort. Pentru efectuarea în bune condiții a unei ședințe de masaj sau de shiatsu, este esențial să purtați haine care să vă permită să vă mișcați în voie. Și de fiecare dată când vă schimbați poziția în cursul unei ședințe de tratament, trebuie să vă asigurați că vă simțiți relaxat, nu încordat, înainte de a continua cu tratamentul. Nu improvizați niciodată cu o poziție ușor incomodă, în speranța că disconfortul va dispărea. În mod cert nu va dispărea, iar încordarea dumneavoastră se va transmite partenerului.

În calitate de persoană care efectuează masajul, confortul dumneavoastră este strâns legat de postură și de respirație. Indiferent dacă ședeți, stați în genunchi sau în picioare, trebuie să aveți corpul relaxat și în echilibru. Pentru a îngădui energiei tămăduitoare să circule liber, țineți-vă spatele drept, nu aplecat sau îndoit, și efectuați mișcările din regiunea abdominală și pelviană, folosindu-vă întreg corpul pentru aplicarea presiunii, nu doar mâinile sau umerii. Dacă puteți să respirați profund și să vă lăsați corpul să „danseze" în timp ce vă mișcați, veți evita încordarea și oboseala și veți încheia ședința de tratament cu tot atâta energie ca la început.

Esențiale pentru succesul oricărei terapii prin atingere sunt starea dumneavoastră psihică și atitudinea față de partener. Trebuie să priviți fiecare ședință ca pe o nouă experiență și să conferiți fiecăreia un sentiment de grijă sinceră, de considerație și respect. Înainte de aplicarea tratamentului, discutați cu receptorul despre ce urmează să faceți și aflați dacă există probleme deosebite. Îndemnați-vă partenerul să vă întrerupă în cursul ședinței dacă nu se simte confortabil sau dacă atingerile dumneavoastră sunt prea ușoare ori prea dure. Dar, ca linie generală, descurajați pălăvrăgeala. Nu veți face decât să vă pierdeți concentrarea și s-ar putea să sacrificați valoarea unor atingeri calme și concentrate în favoarea unor discuții încărcate de banalități. Să nu încercați niciodată să oferiți tratament dacă sunteți supărat, mânios sau nu vă simțiți bine – fiindcă nu numai că veți fi stors de energie, dar dispoziția dumneavoastră se va transmite partenerului.

Vă veți putea menține mai ușor o atitudine adecvată dacă veți reuși să rămâneți „centrat" și veți acorda întreaga atenție partenerului dumneavoastră. Mulți dintre noi ne petrecem o bună parte din viață gândindu-ne la trecut sau făcându-ne griji în privința viitorului, și pierdem astfel ceea ce se petrece în momentul de față. Pentru toate terapiile prin atingere este esențial să vă mențineți atenția asupra a ceea ce se întâmplă „aici și acum", căci energia vindecătoare transmisă prin mâini va fi diminuată sau deviată de o minte absentă. Când sunteți concentrat, intuiția vă călăuzește și veți simți cu mai multă ușurință unde se află sursele de tensiune și de dezechilibru energetic ale partenerului. Veți fi capabil să găsiți atingerea adecvată pentru fiecare parte a corpului și să faceți deosebirea dintre o „durere pozitivă" și o presiune excesivă. Dar dacă totuși gândurile încep să „alunece" în timp ce lucrați, pur și simplu readuceți-le „la ordine" și domoliți-le, concentrându-vă asupra propriei respirații. Sau, dacă lucrați cu ochii închiși pentru perioade scurte de timp, puteți să rămâneți în contact cu ceea ce faceți și să vă mențineți atenția concentrată asupra mâinilor.

Crearea unui mediu relaxant

Relaxarea este vitală pentru orice formă de masaj și, cu cât vă străduiți mai mult să asigurați o atmosferă calmă și confortabilă, cu atât mai eficace va fi tratamentul pe care-l aplicați. Indiferent de cum arată locuința dumneavoastră, e nevoie doar de puțină grijă și pregătire pentru a transforma o mică parte din ea într-o zonă liniștită dedicată masajului. Probabil că cele mai importante cerințe se referă la căldură și la liniște. Camera aleasă va trebui să fie călduroasă și lipsită de curenți de aer – în special pentru un masaj cu ulei, în cursul căruia receptorul este dezbrăcat în întregime sau doar parțial. Pentru masaj aveți nevoie de două prosoape mari, pe care le veți folosi ca să vă acoperiți partenerul atât în timpul ședinței cât și la finalul ei (vezi paginile 38-39). Pentru shiatsu și reflexoterapie trebuie să aveți la dispoziție o pătură, cu care să vă acoperiți partenerul la sfârșit. Nu uitați să faceți rost și de niște perne mai mari și mai mici, care vă vor folosi atât dumneavoastră cât și partenerului. Masajul trebuie efectuat într-un moment al zilei când ambii parteneri sunt liniștiți și nu-i deranjează nimeni, astfel încât starea de concentrare să nu fie întreruptă. Unora le place să asculte o muzică relaxantă în fundal, pe alții muzica, de orice fel, îi deranjează. Iluminatul din încăpere trebuie să fie blând și discret, deoarece lumina puternică împiedică ochii să se relaxeze complet. Lumina delicată a lumânărilor este ideală. Ca un ultim amănunt, puteți folosi flori sau tămâie pentru a da un plus de prospețime aerului din cameră.

Suprafețele de lucru

Dintre cele trei tehnici de terapie prin atingere prezentate în această carte, shiatsu se practică întotdeauna pe podea, masajul holistic – pe podea sau pe o masă de masaj, iar reflexoterapia se aplică asupra receptorului aflat în poziție șezând sau întins pe un fotoliu (vezi p. 138). Pentru shiatsu aveți nevoie de mai mult spațiu decât pentru masaj – cel puțin 2,5 x 2 m. Dacă efectuați un masaj cu ulei și aveți podeaua acoperită cu o mochetă, nu mai trebuie decât să întindeți o pătură îndoită sau o plapumă, acoperită cu un cearceaf sau cu un prosop. Dar dacă podeaua este tare, va trebui să o capitonați suplimentar. Cel mai bine e să folosiți o saltea, eventual din burete, cu o grosime cuprinsă între 2,5 și 5 cm, dar dacă nu aveți așa ceva, se pot folosi mai multe pături suprapuse. Asigurați-vă ca acest capitonaj să depășească considerabil ca întindere corpul receptorului, asta ca să vă protejați genunchii atunci când vă mișcați în jurul lui. Dacă intenționați să dedicați mult timp ședințelor de masaj, merită să investiți într-o masă de masaj. Lucrul pe o masă este mai puțin obositor, dat fiind că puteți ajunge la toate părțile corpului fără să vă îndoiți și vă puteți mișca în jurul receptorului fără să-l călcați din greșeală, întrerupând astfel afluența tratamentului. Nu folosiți patul sau o saltea cu arcuri, deoarece orice presiune aplicată va fi absorbită de saltea.

Mesele de masaj

În comerț se găsesc mai multe tipuri de canapele de tratament, ideale pentru masaj. Majoritatea sunt ușoare, fiind fabricate din aluminiu, pliabile și portabile. Unele sunt prevăzute cu cabluri de tensiune, ceea ce le asigură o excelentă stabilitate, și multe dintre ele au picioare reglabile. Pentru a găsi care este înălțimea ideală, trebuie să puteți atinge tăblia mesei cu încheieturile degetelor, atunci când brațul este lăsat relaxat în jos. Toate canapelele de acest tip au tăblia capitonată și multe sunt prevăzute cu găuri pentru față, astfel încât receptorii să poată sta cu fața în jos fără să întoarcă într-o parte capul. Puteți cumpăra pături special fabricate pentru aceste canapele sau puteți folosi un cearșaf sau un prosop mai mare pentru acoperirea acesteia.

Aplicare și receptare

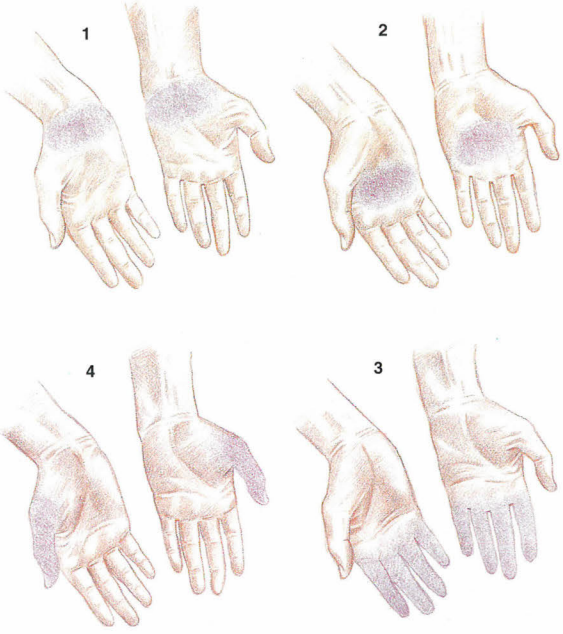
Masajul este un flux bidirecțional de atingere și reacție, un schimb reciproc de energie. Mâinile, care transmit și receptează totodată, și pielea – acestea sunt instrumentele comunicării. Prin intermediul mâinilor, percepeți și descoperiți unicitatea persoanei pe care o atingeți: prin intermediul pielii, aceasta primește darul atingerii dumneavoastră, contactul plin de grijă și mișcarea. Într-un sens, termenii „dăruitor" și „receptor" sunt înșelători, întrucât orice formă de terapie prin atingere se bazează pe reciprocitate. Pentru ca puterea tămăduitoare a atingerii să aibă efect, amândoi partenerii trebuie să-și înțeleagă rolurile în cadrul acestui schimb, amândoi trebuie să dăruiască și să fie receptivi – receptorul, oferindu-și încrederea și abandonându-se "dăruitorului"; cel care dăruiește, fiind deschis și sensibil la nevoile receptorului. La nivelul său cel mai înalt, masajul poate fi o formă de meditație, cu ambii participanți prezenți, amândoi fiind concentrați asupra punctului de contact dintre ei. Practicarea exercițiilor de mai jos vă va îngădui să trăiți atingerea oferită cu o atenție concentrată, mai degrabă decât în mod mecanic.

Dezvoltarea sensibilității (jos)

Așezați-vă pe podea, cu picioarele întinse în față. Începeți prin a vă centra mintea, apoi lăsați-vă mâinile să plutească ușor în jos pentru a intra în contact cu una dintre coapse. Acum efectuați cu mâinile mișcări largi, circulare, concentrându-vă atenția mai întâi asupra părții dinspre încheietură a palmei (1), apoi asupra centrului palmei (2), pe urmă asupra degetelor mari (3) și în final asupra celorlalte degete (4).

Concentrarea atenției

Pentru a efectua un masaj de calitate, corpul și mintea trebuie să fie sincronizate. Exercițiul ilustrat în dreapta paginii vă ajută să vă dezvoltați sensibilitatea în timp ce oferiți și receptați atingerea simultan. El implică o concentrare a atenției asupra diferitelor părți ale mâinilor în timp ce vă mângâiați piciorul. De fiecare dată începeți prin a vă concentra atenția asupra unei părți a mâinilor, apoi aplicați scurt presiunea cu acea parte în timp ce mâna alunecă lent în josul piciorului. Trebuie ca întreaga palmă să fie în contact cu pielea piciorului, dar atenția trebuie să rămână centrată pe porțiunea aleasă. Faceți o pauză după câteva minute, apoi repetați procedeul, transferând atenția dumneavoastră unei alte părți a mâinii, așa cum se descrie în dreapta sus.



Dăruitorul

Este important să vă puteți mișca în voie atunci când faceți masaj, prin urmare trebuie să purtați haine comode, care să nu vă jeneze mișcările. Înainte de a începe un tratament, spălați-vă pe mâini și controlați-vă unghiile, care trebuie să fie tăiate scurt. Debarasați-vă de ceas și de toate inelele. Cereți partenerului să-și scoată bijuteriile și hainele necesare. Dacă faceți un masaj cu ulei unui partener sau unui prieten apropiat, receptorul poate alege să rămână complet dezbrăcat, dar trebuie să respectați întotdeauna dorințele oamenilor dacă aceștia se simt mai bine atunci când sunt parțial îmbrăcați. Asigurați-i receptorului tot confortul, așezându-i sub glezne, sub torace, abdomen sau genunchi, pernițe și alte mijloace de capitonare, dacă acest lucru este necesar. Și găsiți-vă o poziție confortabilă înainte de a începe să vă concentrați (vezi p. 25). În timpul tratamentului, încercați să vă mențineți corpul relaxat și atenția concentrată asupra a ceea ce aveți de făcut. Întotdeauna să vă spălați pe mâini la sfârșitul ședinței.

Receptorul

Pentru a beneficia din plin de masaj, trebuie să jucați un rol activ în procesul de vindecare acordând atenție atingerii partenerului dumneavoastră și nelăsându-vă mintea să rătăcească. De îndată ce vă așezați sau v-ați întins pe saltea, abandonați-vă unei senzații de contopire cu suprafața. Închideți ochii și deveniți conștient de respirația dumneavoastră și de părțile corpului care se mișcă în timp ce inspirați și expirați. Încercați să vă eliberați de toate grijile și problemele care vă preocupă. În timp ce simțiți atingerea celui care vă masează, fiți receptiv și concentrați-vă asupra senzațiilor create de atingerea partenerului. Îngăduiți ca membrele să vă fie ridicate și mișcate de către dăruitor; nu încercați să-l „ajutați", ci mai degrabă abandonați-vă. Anunțați-l pe dăruitor atunci când presiunea atingerii este prea mare sau dacă ceva anume vă jenează – ori, dimpotrivă, dacă o anumită mângâiere sau mișcare vă place în mod deosebit. Dar, altfel, abțineți-vă să vorbiți.

Centrarea

Centrarea este o modalitate de concentrare, de adunare a energiei dumneavoastră într-un punct, astfel încât să o puteți canaliza cu mai mare ușurință spre orice activitate doriți. Este o stare de echilibru, de liniște, de forță și de prezență în moment. Mai exact, centrarea înseamnă concentrarea asupra *hara*, centrul energetic din abdomen, așa cum se arată în figura din dreapta. Pentru orice formă de masaj, ca și pentru artele marțiale, a fi centrat în *hara* are o importanță primordială deoarece îți permite să fii flexibil și totodată elastic, să lucrezi mai degrabă cu intuiția decât cu intelectul. Când energia vă este canalizată de acolo, aveți nevoie de mai puțină forță musculară și puteți să efectuați chiar și o serie de tratamente prin masaj fără să vă simțiți obosit sau epuizat. A fi centrat se leagă în mod esențial de a avea o postură corectă – cu coloana dreaptă, și gâtul și umerii relaxați – și de a rămâne în legătură nemijlocită cu pământul (vezi p. 170), sau de a fi conștient de contactul cu solul, prin intermediul picioarelor și tălpilor rămase flexibile.

Respirația în *Hara*
În yoga daoistă, una din primele etape ale practicii este vizualizarea și meditația prin respirație. Cel care meditează se concentrează asupra creării ființei eterne în centrul său hara.

Hara

Hara este cuvântul japonez pentru abdomen, (în chineză, *tan t'yen*, iar în arabă, *kath*). Se referă la sursa energiei și forței vitale din abdomenul inferior, mai exact într-un punct situat cu câțiva centimetri mai jos de ombilic numit „Tan-Den" (vezi p. 122). *Hara* este a doua dintre „chakre", cele șapte centre de energie, situate în principal de-a lungul coloanei vertebrale (vezi p. 189). Privită în mod curent ca fiind centrul „pământului", aceasta permite energiei din pământ să fie colectată în zona pelviană, pentru ca apoi să fie transmisă mai departe prin intermediul brațelor și palmelor. Este centrul nostru de greutate, forță, echilibru și stabilitate, nucleul puterilor noastre fizice și psihice. Când practicați orice formă de masaj – sau de arte marțiale – dacă lucrați „din *hara*", energia vine din centrul dumneavoastră de greutate și puteți acționa fără efort sau încordare (vezi p. 88).

Hara în artele marțiale
O persoană centrată în hara, *asemenea maestrului de karate din dreapta, este puternică și de neclintit, ca un copac ale cărui rădăcini pătrund adânc în pământ. Și, având un centru puternic, energia se poate transmite liber mai departe prin brațe și palme.*

O meditație pentru centrare

Înainte de a practica orice formă de terapie prin atingere – masaj, shiatsu sau reflexoterapie – ar trebui să petreceți câteva minute pentru a vă centra și a conecta energia dintre *hara* și mâinile dumneavoastră. Stați jos cu picioarele încrucișate sau îngenunchează pe podea, punându-vă sub fese o perniță, dacă este necesar, pentru a vă destinde picioarele. Dacă nici așa nu stați comod, așezați-vă pe un scaun cu spătar drept, cu tălpile lipite de podea. Acum închideți ochii și îndreptați-vă atenția spre interior. Simțiți fundamentul ferm realizat de fese, picioare și tălpi când acestea realizează contactul cu perna, scaunul și podeaua. De pe această bază solidă, lăsați-vă coloana vertebrală să plutească ușor în sus, fără efort. Eliberați-vă de orice tensiune din umeri, gât și față. Acum începeți să vă concentrați asupra respirației, îngăduindu-i să-și găsească propriul ei ritm. Închipuiți-vă că atunci când inspirați, respirația vă umple abdomenul inferior sau *hara*. După câteva respirații, începeți totodată să vizualizați că, atunci când expirați, respirația vă umple toracele venind dinspre hara, trece prin umeri, coboară de-a lungul brațelor și iese prin palme. Dacă doriți, puteți vizualiza respirația ca un flux energetic sau luminos care urcă prin corpul dumneavoastră și apoi iese prin degete.

Masajul

Masajul este o împărtășire a atingerii – mâinile pe corp, pe cap, pe mâini sau picioare. Și totuși masajul nu se oprește la piele, pătrunzând chiar mai adânc de mușchi și oase. Un masaj reușit, atent efectuat, pătrunde până în miezul ființei dumneavoastră.

Tipul de masaj pe care îl vom descrie aici este adesea denumit masaj holistic, sau intuitiv, pentru a-l diferenția de masajul sportiv și de cel suedez. Masajul holistic tratează individul ca pe un întreg, în loc să se concentreze asupra afecțiunilor fizice, iar mișcările sale sunt în general mai lente, mai meditative. În masajul holistic, atitudinea ambilor parteneri și comunicarea dintre aceștia sunt de o importanță esențială pentru eficacitatea tratamentului. Rolul receptorului este să fie relaxat, dar atent, concentrându-se asupra atingerii dăruitorului, în vreme ce acesta din urmă trebuie să rămână centrat și să aibă o atitudine de preocupare sinceră față de masaj.

Masajul de bază pe care-l prezentăm în acest capitol este divizat după mișcări și părți ale corpului pentru a vă ușura învățarea, dar nu pentru a adera rigid la această metodă. Receptorul trebuie să-l perceapă ca pe o succesiune continuă în care se trece ritmic de la o mișcare la cealaltă. Nu uitați că orice tensiune sau disconfort în postura pe care ați adoptat-o va fi resimțită de partenerul dumneavoastră. Dacă exersați și ajungeți să vă lăsați corpul să se miște din șolduri, în loc să vă folosiți numai de brațe și de mâini, veți constata în scurt timp că mâinile vi se relaxează și că mângâierile încep să decurgă natural. Pe măsură ce căpătați experiență, veți începe să improvizați noi tipuri de mângâieri și să vă dezvoltați propriul limbaj tactil, corespunzător cu mișcările posibile sugerate de corpul aflat sub mâinile dumneavoastră.

Când efectuați un masaj, solicitați un feedback cu privire la senzațiile pozitive ale receptorului, dar evitați excesul de comunicare verbală, deoarece vorbitul vă va abate concentrarea de la mâini. Cu cât mișcările dumneavoastră vor fi mai lente și mai ritmice, cu atât partenerul se va simți mai relaxat și mai în siguranță. În perioada de antrenament, încercați să aranjați să vi se facă și dumneavoastră un masaj, astfel încât să puteți experimenta „pe pielea dumneavoastră" diferite ritmuri și presiuni.

Un masaj bun vă afectează întreaga ființă, la toate nivelurile. Printre beneficiile fizice, se numără relaxarea și tonifierea mușchilor, ameliorarea fluxului venos al sângelui, calmarea sistemului nervos, stimularea fluxului limfatic și întinderea țesutului conjunctiv al articulațiilor. Masajul holistic afectează și centrele energetice ale chakrelor „corpului subtil" (vezi p. 189). La nivel psihic, masajul nu numai că îndepărtează stresul și anxietatea, dar vă ajută și să deveniți mai conștienți de corpul dumneavoastră ca întreg, de părțile cu care sunteți în contact și de cele de care vă simțiți „detașat". Din momentul în care deveniți conștient de localizarea blocajelor dumneavoastră energetice, puteți începe să încercați integrarea propriului corp și, prin dezvoltarea unei imagini despre sine mai pozitive, să preluați responsabilitatea pentru propria dumneavoastră fericire și sănătate.

Un masaj efectuat cu grijă creează o senzație de bine, însoțită de sentimente de încredere și de bucurie. El poate totodată să elibereze o mare cantitate de energie, care până atunci se pierdea din cauza tensiunii și, prin transformarea obișnuințelor cronice legate de acțiune și reacțiune, poate provoca schimbări profunde ale posturii și expresiei faciale (vezi Înțelegerea corpului, p. 166-179). Aspectul emoțional al masajului este extrem de important.

La nivel spiritual, beneficiile masajului sunt greu de descris, căci avem de a face cu ceva care este intrinsec de nedefinit – esența, „forța vitală", întregul care este mai mult decât suma părților. Dar nu este neobișnuit ca în timpul unei ședințe de masaj holistic, atât dăruitorul, cât și receptorul să atingă o stare de conștientizare sporită, de „prezență în moment", care se înrudește cu experiența meditației.

Uleiurile

În momentul când treceți la o nouă parte a corpului, începeți prin a o lubrifia. Asta permite mâinilor să alunece ușor și uniform peste contururi, fără frecări și fără poticneli. Totodată, lubrifierea hrănește pielea. La început, mulți sunt cei care supraestimează cantitatea de ulei necesară – de fapt, este suficientă doar o peliculă fină pentru lubrifierea pielii; dacă inundați pielea partenerului cu ulei, nu veți mai reuși să stabiliți un contact corespunzător. Pentru majoritatea părților corpului, o singură aplicare de ulei este suficientă. Dar pentru suprafețe mai mari, cum ar fi spatele, sau zonele piloase, cum ar fi partea din față a picioarelor, s-ar putea să aveți nevoie de o cantitate ceva mai mare. Întrucât cele mai multe uleiuri sunt rapid absorbite în piele, fiecare parte a corpului trebui lubrifiată separat, și nu toate deodată. Uleiul trebuie făcut să pătrundă în piele prin mișcări lungi, de alunecare.

Uleiuri și recipiente

Nu este nevoie să cumpărați uleiuri de masaj gata preparate, care sunt destul de scumpe. Puteți folosi la fel de bine un ulei vegetal, cum ar fi cel din semințe de strugure, de floarea soarelui sau de șofrănaș. Uleiul de migdale este foarte plăcut dar este scump, iar uleiul de măsline este puțin cam vâscos. Puteți folosi și uleiuri minerale, cum ar fi uleiul pentru sugari, cu toate că acestea sunt absorbite mai greu. Dacă totuși folosiți un ulei obișnuit, adăugați cinci picături de ulei esențial la o ceașcă de ulei de bază, pentru a-i conferi acestuia din urmă o aromă deosebită. În aromaterapie, uleiurile esențiale cu conținut de hormoni vegetali sunt aplicate pe piele în scopuri terapeutice. Pentru cei lipsiți de pregătire în aromaterapie, cel mai bine este să rămână în sfera uleiurilor relaxante „sigure", cum ar fi uleiurile de levănțică, de mușețel sau de santal, știut fiind că unele uleiuri esențiale sunt contraindicate în anumite boli. Păstrați uleiul într-o sticluță cu dop sau într-o sticlă din plastic cu capac. Aceasta din urmă este preferabilă pentru că e mai puțin probabil ca uleiul să se verse dintr-un asemenea recipient în timpul unei ședințe de masaj. Dacă nu aveți la îndemână altceva, vă puteți descurca și cu un bol sau un castron, dar trebuie să aveți grijă să nu le răsturnați, mai ales atunci când lucrați pe podea.

Pregătiri

Dispoziția pentru întreaga ședință se stabilește încă de la începutul masajului, așa încât merită să vă pregătiți cum se cuvine. Dacă este posibil, încălziți uleiul în prealabil – punând recipientul într-un vas cu apă fierbinte sau așezându-l în fața unui reșou. Și încercați să țineți uleiul într-un loc sigur, unde să nu aveți cum să-l răsturnați. Înainte de aplicarea uleiului, trebuie să vă centrați (vezi p. 25), apoi să vă așezați mâinile lejer pe capul sau pe corpul partenerului, pentru primul contact delicat. După ce ați stabilit contactul, turnați în palmă cam o jumătate de linguriță de ulei. Când faceți asta, trebuie să vă țineți mâinile departe de corpul partenerului, astfel încât să nu cadă nici o picătură în mod accidental pe el.

Aplicarea uleiului (sus)
Ținând mâinile departe de corpul partenerului, turnați în palmă puțin ulei. Frecați palmele pentru a întinde uleiul, după care lăsați-le ușor în jos și aplicați uleiul cu mișcări lungi (vezi p. 30)

Stabilirea și întreruperea contactului

Sensibilitatea cu care stabiliți și întrerupeți contactul cu partenerul este de maximă importanță. După ce v-ați uns cu ulei pe mâini, lăsați-le să plutească lent spre acea parte a corpului pe care urmează să o masați, ca și cum mâna dumneavoastră ar fi suspendată de niște mici parașute. Exact așa cum s-ar putea să simțiți căldura sau energia care înconjoară corpul înainte de a atinge efectiv pielea, partenerul ar putea simți prezența mâinilor dumneavoastră deasupra corpului său. Asigurați-vă că aveți mâinile relaxate atunci când atingeți corpul, iar atunci când trebuie să mai puneți ulei sau să treceți la o altă parte a corpului, ruperea contactului trebuie să fie delicată și blândă. Unele școli de masaj recomandă păstrarea în permanență a unei mâini în contact în timp ce lucrați, dar dacă întreruperile nu sunt bruște, acest lucru nu este necesar. Mai ales atunci când lucrați pe podea, este mai bine să întrerupeți contactul atunci când treceți la o nouă parte a corpului, deoarece e greu să vă schimbați poziția fără să călcați pe partener.

Mișcările fundamentale

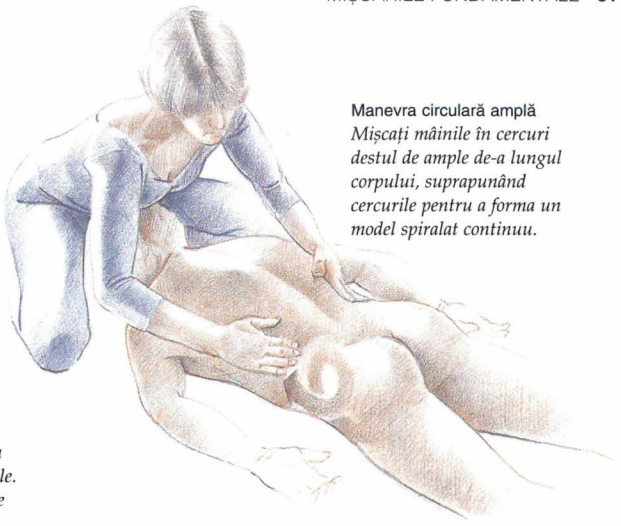
Masajul întregului corp constă dintr-un număr relativ mic de mișcări diferite, repetate într-o diversitate de moduri, în concordanță cu necesitățile specifice ale părții pe care o masați. De dragul simplității, am împărțit aceste mișcări în patru tipuri principale – glisare, profunzime medie, țesut profund și percuție. În limbajul profesioniștilor aceste tipuri sunt cunoscute ca efloraj, petrisaj, frecare și percuție. Acesta este ABC-ul masajului cu care vă puteți constitui propriul limbaj al atingerii. Când învățați mișcări noi, nu vă lăsați excesiv preocupat de aspectele tehnice. Este mult mai important să rămâneți atent la ceea ce simțiți cu mâinile și să vă lăsați corpul să vă poarte mâinile înainte și înapoi într-un dans continuu și ritmic. Înainte de a exersa cu o altă persoană, încercați mai întâi aceste mișcări pe propriile picioare, stând pe podea. Pe lângă senzația plăcută conferită, aceste exerciții vă vor arăta ce senzații creează mângâierile respective, din ambele perspective, cea a dăruitorului și cea a receptorului. Experimentați cu viteze și presiuni diferite și, mai presus de toate, încercați să vă dezvoltați un simț al ritmului, astfel încât mâinile dumneavoastră să treacă de la o mișcare la alta fără întreruperea contactului.

Mișcările de glisare (Efloraj)

Asemenea valurilor care se preling peste stânci, aceste mângâieri ritmice și blânde alunecă pe piele. Fiind prin natura lor niște mișcări generale, nu specifice, ele sunt folosite pe toate părțile corpului pentru începerea și încheierea masajului și ca mișcări de tranziție pentru a înlesni trecerea de la o mișcare la alta. Nu pătrund niciodată adânc, în masele de mușchi. Manevra amplă este o mișcare largă, fluentă și liniștitoare. Este folosită pe toate părțile corpului la aplicarea uleiului și pentru încălzirea și relaxarea unei zone anume. Mișcându-se în cercuri largi, mâinile descriu niște sfere mari, ca și cum ar face, în miniatură, mângâierea pieptului. Această mișcare servește totodată și la răspândirea mai uniformă a uleiului pe corp. Efectuați ambele mișcări cu degetele relaxate astfel încât întreaga lor suprafață să intre în contact cu corpul receptorului. Manevra numită *feathering* este o mângâiere scurtă și delicată care atinge ușor suprafața pielii. Este folosită mai ales pentru întreruperea gradată a contactului, mângâierile scăzând în intensitate asemenea ecourilor unui sunet anterior.

Manevra amplă

Lăsați-vă mâinile să coboare plutind pentru a se odihni o clipă pe corpul partenerului. Acum, ținând mâinile apropiate, mișcați-le lent de-a lungul torsului sau a unui membru, modelându-le după curburile trupului. Când nu vă mai puteți întinde mai mult, separați mâinile și aduceți-le înapoi mișcându-le pe laturi. Completați cercul și repetați mișcarea.



Manevra circulară amplă
Mișcați mâinile în cercuri destul de ample de-a lungul corpului, suprapunând cercurile pentru a forma un model spiralat continuu.

Mângâierea ușoară *(jos)*
Atingeți ușor pielea partenerului cu vârfurile degetelor, alternând mâinile. Mențineți brațele și mâinile relaxate astfel încât să puteți acoperi o zonă largă fără să vă schimbați poziția.

Mișcările de profunzime medie (petrisaj)

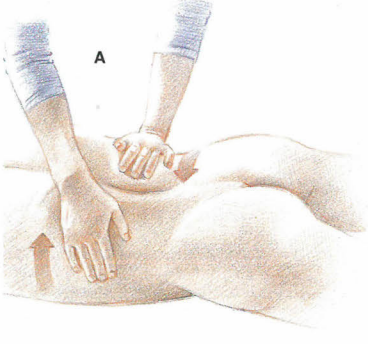
În continuarea mișcărilor de glisare, veți începe să lucrați mai profund, asupra marilor mase musculare, folosind manevrele de frământare, de tragere și de răsucire. În toate aceste trei tipuri de manevre, cele două mâini execută mișcări identice într-un ritm continuu și alternant, relaxând mușchii, îndepărtând produsele reziduale și stimulând circulația venoasă și limfatică. În cadrul frământării, carnea este strânsă și apoi eliberată alternativ de cele două mâini care execută mișcări circulare largi. Manevra este utilă pentru întinderea și relaxarea zonelor musculoase moi ale corpului, cum ar fi fesele și coapsele. Tragerea este o mișcare de ridicare fermă folosită pe părțile laterale ale bustului și membrelor. Pentru răsucire, mâinile se mișcă una spre cealaltă pornind dinspre părți opuse, astfel încât carnea este mai întâi adunată, iar apoi întinsă între ele.

Frământarea

Folosind întreaga suprafață a palmelor, apucați și strângeți porțiuni de carne alternativ – o mână își încetează prinderea în vreme ce cealaltă începe să „adune" o nouă priză. Nu ridicați mâinile de pe corp între mișcări; legănați-vă ușor de pe o mână pe cealaltă, ca și cum ați frământa un aluat.

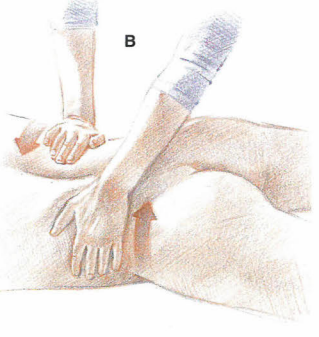
Tragerea

Așezați o mână pe partea îndepărtată a partenerului, cu vârfurile degetelor atingând podeaua sau masa, și țineți cealaltă mână în apropierea ei. Trageți în sus alternativ cu cele două mâini, de fiecare dată o mână suprapunându-se parțial pe zona unde a fost cealaltă mână. Imprimați un ritm mișcărilor în timp ce vă deplasați în lungul acelei părți laterale.



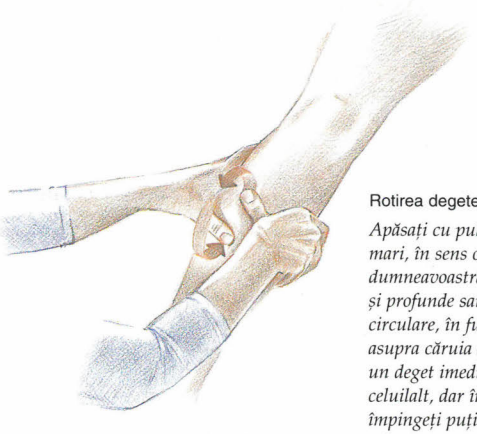
Răsucirea

Puneți mâna stângă pe partea mai apropiată a partenerului, apăsând cu podul palmei, iar mâna dreaptă pe partea îndepărtată, cu degetele în jos. Acum împingeți ferm înainte cu mâna stângă și trageți totodată spre dumneavoastră cu mâna dreaptă (A). Fără să vă opriți, schimbați direcția și răsuciți mâinile înapoi spre partea opusă (B). Avansați lent cu fiecare nouă mișcare, menținând continuitatea masajului.



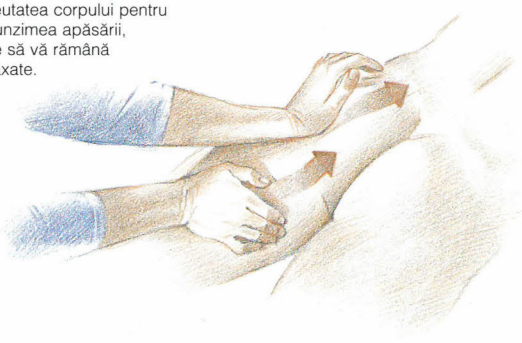
Manevre la nivelul țesuturilor profunde (Frecare)

Pentru efectuarea acestor mișcări profunde și concentrate, vă veți folosi de degetele mari, de vârfurile degetelor și de podul palmei pentru a ajunge până la țesuturile în care ar putea fi localizate tensiunile mai ascunse. După ce v-ați calmat și relaxat partenerul cu manevrele mai largi și mai ușoare de alunecare precum și cu cele de adâncime medie, acum veți pătrunde sub straturile superficiale de mușchi sau veți acționa în jurul articulațiilor cu manevre specifice pentru țesuturile profunde. Este important să creșteți treptat profunzimea la care lucrați. În general veți constata că fragilitatea corpului este mai mică decât v-ați fi așteptat, dar oamenii au grade de toleranță foarte diferite și, cu toate că uneori atingerea limitei dureroase este eficientă, depășirea acestei limite este contraproductivă. Pentru a efectua oricare dintre manevrele ilustrate, concentrați-vă atenția pe acele părți ale mâinilor pe care le folosiți, dar folosiți-vă în același timp greutatea corpului pentru a suplimenta profunzimea apăsării, astfel încât mâinile să vă rămână puternice, dar relaxate.



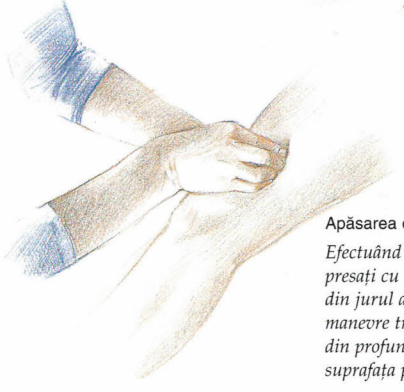
Rotirea degetelor mari

Apăsați cu pulpele degetelor mari, în sens opus poziției dumneavoastră, cu mișcări scurte și profunde sau cu mici mișcări circulare, în funcție de locul asupra căruia acționați. Aduceți un deget imediat în spatele celuilalt, dar în același timp împingeți puțin în față cu fiecare mișcare succesivă, astfel încât în cele din urmă să acoperiți o porțiune destul de întinsă.



Apăsarea cu podul palmei

Împingeți mușchii cu podul palmei folosind o mișcare domoală dar fermă, aducând succesiv fiecare mână imediat în spatele celeilalte. Mâinile trebuie să se miște alternativ și ritmic.



Apăsarea cu vârfurile degetelor

Efectuând mici mișcări eliptice, presați cu vârfurile degetelor zonele din jurul articulațiilor. În aceste manevre trebuie să mișcați țesutul din profunzime, nu să alunecați pe suprafața pielii.

Percuția

În cadrul masajului holistic, percuția face parte dintr-o categorie distinctă deoarece, spre deosebire de celelalte manevre, mișcările sale sunt mai curând stimulatoare decât relaxante. După cum sugerează și denumirea, percuția cuprinde o gamă de manevre ritmice și vioaie, efectuate repetat cu ambele mâini. Pălmuirea este destul de zgomotoasă la aplicare, în vreme ce „secerarea", bătaia cu pumnii și ciupirea sunt mai liniștite. Valoarea percuției constă în principal în stimularea zonelor cu țesuturi moi, cum ar fi coapsele și fesele, tonifiind pielea și ameliorând circulația. Înainte de a aplica manevrele pe un partener, practicați-le pe propriul picior. Asigurați-vă că aveți mâinile și încheieturile relaxate înainte de a începe și experimentați cu diferite viteze și presiuni. Percuția nu este întotdeauna adecvată. Trebuie să o rezervați pentru ocaziile când se impune o abordare viguroasă.

Secerarea

Mai întâi, scuturați bine mâinile pentru a le relaxa. Acum „mimați" mișcări alternative (sus-jos) și rapide cu muchiile palmelor, ținând degetele strânse dar nu rigid. Așteptați să ajungeți la un ritm susținut înainte de a lovi mușchii direct.

Pălmuirea

Faceți mâinile căuș, arcuindu-le din încheieturi și ținând degetele drepte, ca în figură. Acum repetați aceeași secvență rapidă de mișcări alternative în sus și în jos, ca la secerare și la baterea cu pumnii. Aerul este prins între palme și piele, scoțând un zgomot caracteristic în momentul când scapă din „capcană".

Baterea cu pumnii

Strângeți ușor pumnii, apoi repetați aceeași succesiune ritmică de mișcări alternative cu partea mai cărnoasă a pumnilor. Țineți-vă mâinile relaxate, astfel încât mișcările în sus și în jos să fie ferme și totodată lipsite de brutalitate.

Ciupirea

Apucați porțiuni mici de mușchi între degetul mare și celelalte degete, ca la o ciupitură. Pielea trebuie să alunece ușor printre degete la fiecare ciupire.

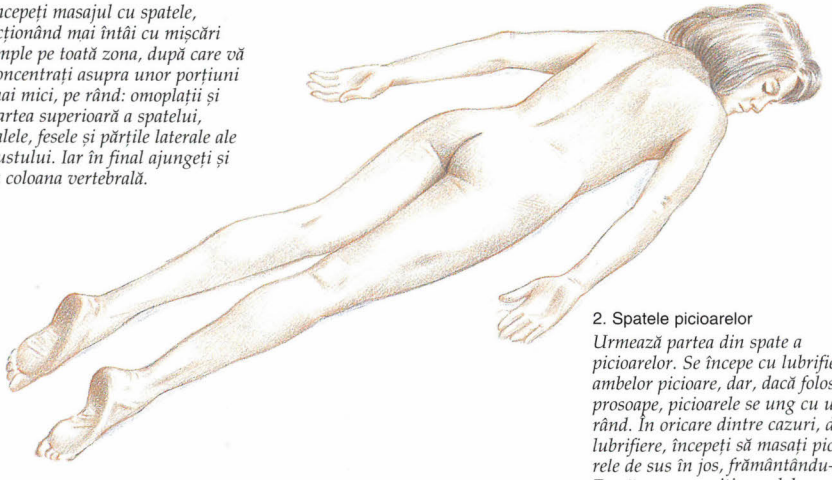
Secvența fundamentală de masaj

Atunci când învățați masajul, o descompunere pe etape a întregului proces vă ajută să înțelegeți și să memorați succesiunea manevrelor. Se începe cu masajul spatelui, de la cap spre picioare, apoi se întoarce persoana și se masează partea din față a corpului, din nou începând cu capul și terminând cu picioarele. Secvența este alcătuită din șapte zone distincte – două pe spate și cinci pe fața corpului, totul încheindu-se cu conectarea întregului corp. Dar indiferent de zona pe care o masați, trebuie să respectați în general aceeași ordine a manevrelor. Mai întâi ungeți bine cu ulei partea respectivă a corpului, apoi începeți cu mișcările ușoare și ample, trecând gradat la cele mai profunde și mai specifice, încheind cu o revenire la manevrele mai ușoare. În cadrul unui masaj complet, sunt afectate multe dintre sistemele organismului, inclusiv circulația limfatică și cea venoasă, sistemul nervos și energiile „subtile" (vezi pp. 180-189). Masajul tradițional acționează „către inimă", pentru a ajuta circulația venoasă, dar întrucât aici ne interesează relaxarea și echilibrarea unei game largi de procese, secvența noastră de manevre respectă această regulă doar atunci când este adecvată. De exemplu, pe brațe și pe picioare se folosesc manevre mai ferme spre inimă și manevre mai ușoare în sensul opus, pentru a favoriza fluxul sanguin la revenirea spre inimă.

Atenție: *Masajul este contraindicat în anumite boli, printre care se numără erupțiile cutanate, cum ar fi furunculele; bolile de piele infecțioase, cum ar fi herpesul sau scabia; vânătăile mari; venele varicoase; febră; zonele tumefiate sau inflamate; cicatrice recente; tumori sau protuberanțe nediagnosticate; probleme cardiovasculare, cum ar fi tromboza sau flebita. În aceste cazuri nu veți acționa direct asupra zonelor corporale cu probleme. Dar nu trebuie să renunțați cu totul la masaj. Se poate lucra cu delicatețe asupra zonelor neafectate, pentru a crea o senzație de alinare și confort. Ori de câte ori nu sunteți sigur dacă masajul este sau nu adecvat, consultați mai întâi medicul.*

1. Spatele

Începeți masajul cu spatele, acționând mai întâi cu mișcări ample pe toată zona, după care vă concentrați asupra unor porțiuni mai mici, pe rând: omoplații și partea superioară a spatelui, șalele, fesele și părțile laterale ale bustului. Iar în final ajungeți și la coloana vertebrală.



2. Spatele picioarelor

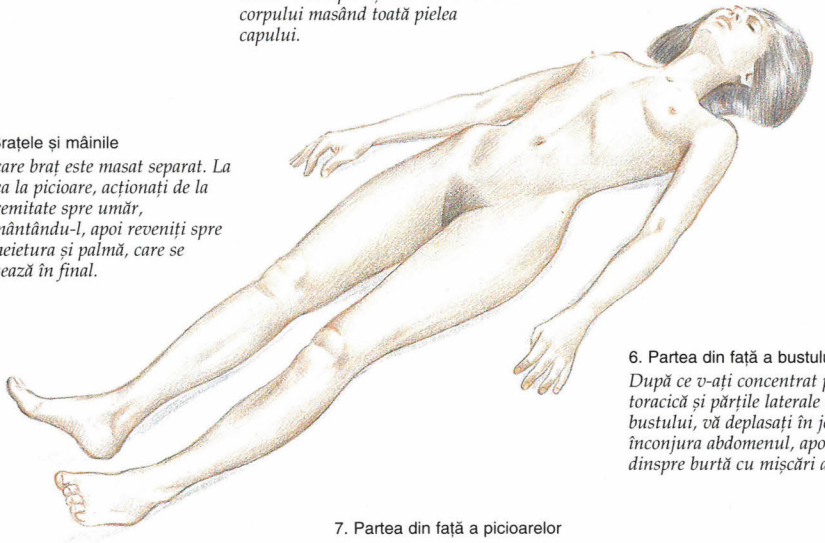
Urmează partea din spate a picioarelor. Se începe cu lubrifierea ambelor picioare, dar, dacă folosiți prosoape, picioarele se ung cu ulei pe rând. În oricare dintre cazuri, după lubrifiere, începeți să masați picioarele de sus în jos, frământându-le. După care reveniți spre laba piciorului, care se masează la sfârșit.

3. Umerii, gâtul și pielea capului

Pe partea din față a corpului, începeți cu umerii, masându-i pe amândoi simultan. Apoi întoarceți capul partenerului într-o parte și masați doar unul dintre umeri, și repetați manevra pentru umărul celălalt. Completați această zonă a corpului masând toată pielea capului.

4. Fața

Aici începeți cu fruntea și vă deplasați în jos spre bărbie, lucrând dinspre centru spre laterale. Ochii, nasul, mușchii masticatori și urechile trebuie să primească un tratament special.



5. Brațele și mâinile

Fiecare braț este masat separat. La fel ca la picioare, acționați de la extremitate spre umăr, frământându-l, apoi reveniți spre încheietura și palmă, care se masează în final.

6. Partea din față a bustului

După ce v-ați concentrat pe cutia toracică și părțile laterale ale bustului, vă deplasați în jos pentru a înconjura abdomenul, apoi urcați dinspre burtă cu mișcări ample.

7. Partea din față a picioarelor

La fel ca la partea din spate a picioarelor, după ce ați aplicat uleiul, urcați de la gleznă spre coapse, ocolind rotula, apoi frământați în sens invers piciorul, încheind cu laba piciorului.

8. Conectarea

În cele din urmă trebuie să conectați toate părțile corpului – fie folosind mișcări ample, de „conectare", fie așezându-vă pentru scurt timp mâinile pe două părți separate ale corpului.

Prosoapele și capitonajul

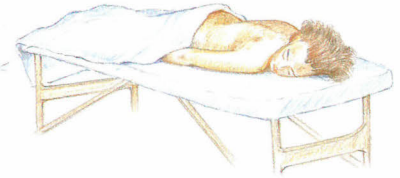
Pentru cel căruia i se face masaj, nimic nu este mai plăcut și mai liniștitor decât să simtă căldura unui prosop moale așezat pe corpul său. În masajul profesionist se folosesc întotdeauna prosoape pentru acoperirea acelor părți ale corpului asupra cărora nu se lucrează, atât pentru protejarea intimității, cât și pentru conservarea căldurii corporale. Atunci când masajul se practică acasă, în general nu este necesar să se recurgă la o asemenea metodă complexă, însă uneori partenerul dumneavoastră se va simți mai relaxat dacă vor fi expuse doar anumite porțiuni ale corpului. Oricum, merită să învățați cum se aranjează cel mai bine prosoapele, atât pentru situațiile când veți avea de a face cu un prieten care se jenează să rămână dezbrăcat, cât și pentru eventualitatea când veți masa o persoană mai în vârstă sau mai plăpândă, care s-ar putea să sufere din cauza frigului. Aveți nevoie de două prosoape de baie mari, pe care ar fi bine să le încălziți în prealabil așezându-le pe radiator. Mai trebuie să aveți la îndemână și un prosop mai mic, pentru femeile care preferă să-și acopere sânii atunci când le masați partea din față a bustului. La fel ca și prosoapele, pernele de diferite dimensiuni plasate judicios aduc un plus de confort și îi ajută pe cei supuși masajului să se relaxeze. Acestea sunt mai puțin importante pentru receptorii mai tineri și al căror corp are o flexibilitate mai mare, dar, când lucrați cu oameni care au probleme în regiunea șalelor, așezarea unor perne sub genunchi este esențială (vezi pagina din dreapta).

Secvența de bază a prosoapelor

În cadrul masajului profesionist, principiul aranjării prosoapelor este foarte simplu; descoperiți doar acea parte a corpului clientului pe care urmează să o masați în continuare, lăsând restul corpului acoperit. Și de îndată ce ați terminat de masat o zonă, acoperiți-o din nou cu un prosop. Felul cum mișcați, aranjați și împăturiți prosoapele necesită aceeași sensibilitate și atenție ca și întreg masajul, așa încât trebuie să evitați aruncarea lor în neorânduială sau tragerea lor bruscă de pe corp. Pe aceste două pagini vă vom arăta tehnicile precise pentru acoperirea și descoperirea diferitelor părți ale corpului, urmând secvența fundamentală de masaj. Dacă lucrați acasă, alegeți doar acele tehnici pe care le considerați utile – în această etapă nu trebuie să le deprindeți și să le aplicați pe toate.

1. Umerii și partea superioară a spatelui

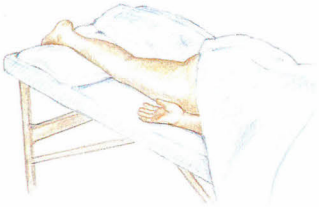
La început acoperiți receptorul cu două prosoape. Unul dintre ele se întinde pe lung, peste fese și picioare, iar celălalt se așează transversal, acoperind spatele și brațele. Pentru a începe masajul pe umeri și pe partea superioară a spatelui, nu aveți decât să îndepărtați prosopul corespunzător, după cum se vede în figura din dreapta.



2. Șalele și fesele

Țineți de mijlocul prosopului cu o mâna și pliați cu cealaltă mână prosopul în triunghi pentru a descoperi una dintre fese și coapsa. Repetați manevra pe cealaltă parte, așa cum se arată în figură. Această formă de „avion de hârtie" oferă acces la șale și la coapse, fără a descoperi despicătura dintre fese. După ce ați terminat de masat întregul spate și coapsele, dezdoiți cele două triunghiuri și puneți la loc prosopul pe spate.

Notă: *Dacă receptorul nu și-a dat jos chiloții, trageți-i ușor în jos sub prosop, după ce mai întâi ați cerut permisiunea să procedați astfel. După masarea feselor, nu uitați să trageți la loc chiloții înainte de a începe să masați picioarele.*

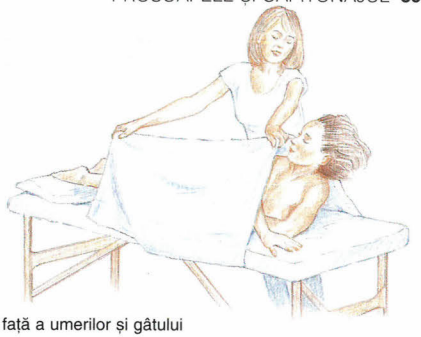


3. Spatele picioarelor

Îndoiți colțul de jos al prosopului de sus pentru a descoperi o coapsă și, pentru a expune în întregime piciorul și coapsa, îndoiți pe lungime prosopul de jos peste celălalt picior. Când ați terminat de masat piciorul respectiv, acoperiți-l la loc și repetați mișcările pe partea cealaltă.

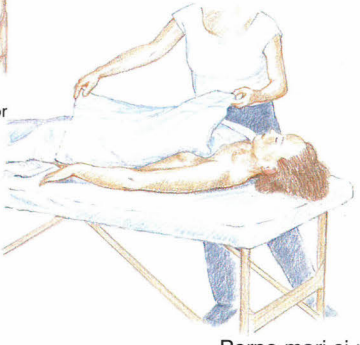
4. Întoarcerea

Când a sosit momentul ca receptorul să se întoarcă cu fața în sus, cel mai bine este să îndepărtați cu totul prosopul de jos, iar pe cel de sus să-l țineți ancorat de masă cu picioarele. Acum întindeți-vă spre partea cealaltă a mesei și ridicați acest prosop ținându-le de cele două colțuri, ca în figura din dreapta. Ridicați prosopul suficient de mult ca receptorul să se poată întoarce cu ușurință, dar fără să rămână descoperit, după care întindeți-l din nou peste partea superioară a corpului și reașezați prosopul de jos peste picioare.



5. Partea din față a umerilor și gâtului

Îndoiți prosopul de sus pentru a dezveli porțiunea superioară a pieptului, imediat deasupra sânilor. Apoi masați toată regiunea umerilor și a gâtului. Când treceți la față, puteți acoperi la loc partea superioară a pieptului, îndoind prosopul peste fiecare umăr pentru a asigura mai multă căldură. Lăsați un mic „guler" din prosop în jurul gâtului, pentru a evita apăsarea laringelui.

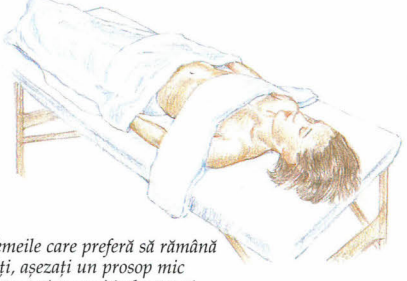


6. Brațele

Descoperiți din nou partea de sus a pieptului prin plierea prosopului, apoi dezdoiți prosopul doar într-o parte, pentru acoperirea umărului. În continuare, descoperiți un braț prin îndoirea prosopului transversal peste bust, ceea ce vă oferă acces la întregul braț și la umăr. După masaj, acoperiți la loc și repetați manevra în partea cealaltă.

7. Partea din față a bustului și a picioarelor

Când lucrați cu bărbați sau cu femei care nu se jenează să aibă sânii descoperiți, nu trebuie decât să îndepărtați prosopul de sus pentru a masa partea din față a bustului. Când ați terminat, reașezați prosopul de sus peste piept și treceți la picioare, descoperindu-le pe rând, așa cum s-a arătat în figura pentru partea din spate a picioarelor, de pe pagina anterioară.



Notă: *Pentru femeile care preferă să rămână cu sânii acoperiți, așezați un prosop mic peste sâni, apoi trageți ușor și îndepărtați prosopul mare de sus. Adaptați-vă manevrele astfel încât să lucrați separat pe partea superioară a pieptului, deasupra prosopului mic, și apoi pe coaste și abdomen.*

Perne mari și mici

În timpul masajului, pernele pot contribui mult la confortul receptorilor, permițându-le să se lase în jos și să-și abandoneze întreaga greutate pe suprafața de lucru. Înainte de a începe, așezați o pernă la baza suprafeței, pentru sprijinirea gleznelor în timp ce receptorul stă cu fața în jos. În cazurile în care gâtul este înțepenit, s-ar putea să aveți nevoie de o pernă mică pe care să o așezați sub partea superioară a pieptului, pentru diminuarea încordării atunci când capul este întors într-o parte. Iar pentru cei cu dureri de șale, poate fi de folos o pernă așezată sub șolduri.

Când receptorul se întoarce pe spate, mutați perna de la glezne sub genunchi, pentru a prelua presiunea din regiunea șalelor.

Dacă observați că, atunci când receptorul stă întins pe spate, capul stă aplecat înapoi într-o poziție nefirească, așezați-i un prosop îndoit sub cap.

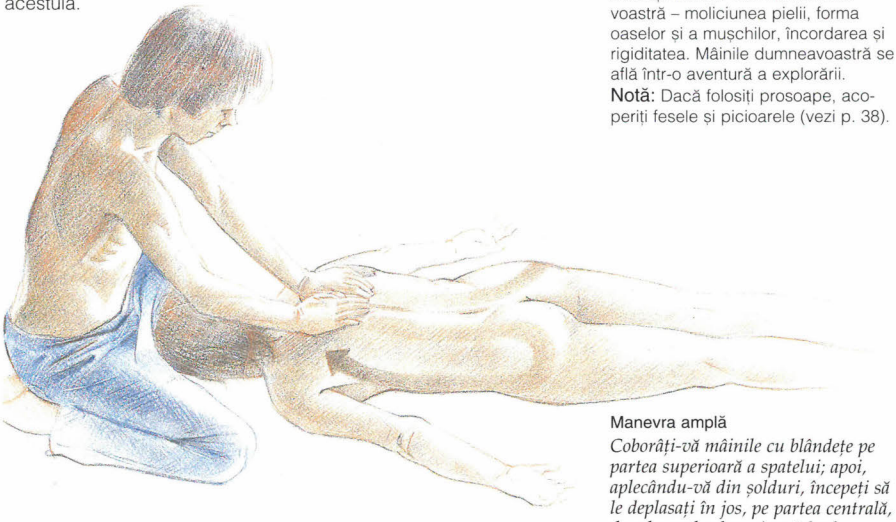
Spatele

Spatele este principala structură de rezistență a corpului și o zonă de mare forță și mobilitate. Dat fiind că este mai protejat decât partea din față a corpului, constituie locul cel mai bun pentru începerea unui masaj. Atunci când veți ajunge să lucrați cu partea din față, mai vulnerabilă, a corpului, în general partenerul dumneavoastră se va simți mai încrezător și relaxat. Spatele este totodată și suprafața cea mai întinsă pe care o veți masa și prin urmare merită mai mult timp și atenție decât oricare altă regiune a corpului. Și întrucât veți ajunge la nervii de pe spate care se extind în toate celelalte părți ale corpului, cei mai mulți oameni simt o profundă senzație de ușurare după un masaj metodic al spatelui. Este imperativ pentru dumneavoastră să vă simțiți confortabil astfel încât să puteți ajunge cu ușurință la toate părțile spatelui. Pentru a evita instalarea prematură a oboselii, nu uitați să vă mișcați întreg corpul din șolduri, în loc să vă folosiți doar de brațe și umeri. Întrucât masajul începe cu spatele, acesta este locul unde receptorul se obișnuiește cu atingerea mâinilor dumneavoastră și, în același timp, dumneavoastră vă familiarizați cu senzațiile oferite de corpul acestuia.

Ungerea cu ulei

Pentru a masa spatele, partenerul trebuie să stea întins pe burtă, cu brațele lipite de corp. Așezați o pernă sub glezne și, dacă gâtul partenerului este cam țeapăn, una sub piept. Dacă receptorul acuză și dureri de șale, așezați-i o pernă și sub șolduri. Acum așezați-vă la capul partenerului și petreceți câteva momente concentrându-vă înainte de a începe manevra lungă de lubrifiere. O dată cu această manevră, nu numai că întindeți uleiul pe piele și încălziți spatele, dar vă și familiarizați cu corpul receptorului. În timp ce vă mișcați mâinile lent peste corpul lui, închideți ochii și receptați gama de senzații de sub mâinile dumneavoastră – moliciunea pielii, forma oaselor și a mușchilor, încordarea și rigiditatea. Mâinile dumneavoastră se află într-o aventură a explorării.

Notă: Dacă folosiți prosoape, acoperiți fesele și picioarele (vezi p. 38).



Manevra amplă

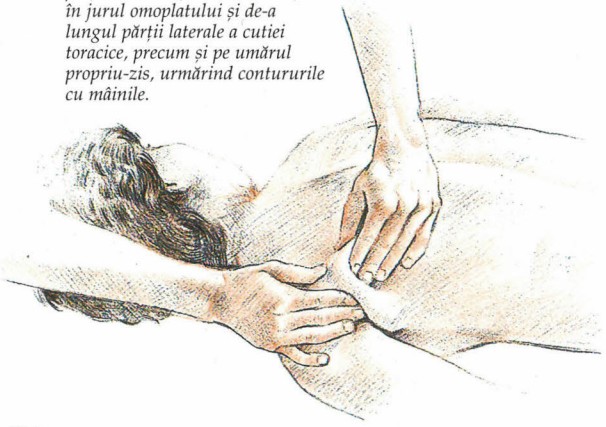
Coborâți-vă mâinile cu blândețe pe partea superioară a spatelui; apoi, aplecându-vă din șolduri, începeți să le deplasați în jos, pe partea centrală, de-a lungul coloanei vertebrale. Când ați ajuns la baza coloanei, lăsați mâinile să se îndepărteze una de cealaltă și să se miște pe părțile laterale ale feselor. După care, vă îndreptați spatele și trageți ușor mâinile înapoi, mișcându-le pe părțile laterale și peste umeri. Repetați manevra până când spatele este lubrifiat temeinic.

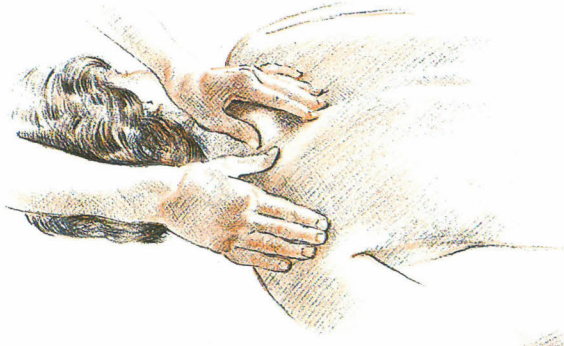
Masarea umărului dinspre cap

După ce ați uns spatele cu ulei, începeți să lucrați asupra umerilor, pe rând. Începeți cu umărul opus părții spre care este îndreptat capul receptorului. Mai întâi se înconjoară omoplatul și partea laterală a cutiei toracice. Apoi începeți să acționați mai ferm, frământând toate zonele cărnoase ale umerilor. Treptat începeți să creșteți presiunea, folosind rotația degetelor mari în jurul bazei gâtului și a mușchiului trapezoidal (vezi p. 183). Insistați asupra nodulilor de tensiune pe care îi găsiți, intercalând aceste acțiuni concentrate cu manevre mai ample, de liniștire. Terminați cu mișcări alternative profunde efectuate cu degetele mari pe lângă coloana vertebrală.

1 Frământarea umărului

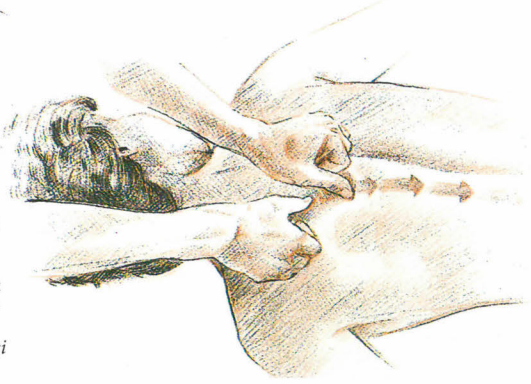
Folosind alternativ mâinile, adunați și strângeți ritmic porțiuni de mușchi. Frământați în jurul omoplatului și de-a lungul părții laterale a cutiei toracice, precum și pe umărul propriu-zis, urmărind contururile cu mâinile.





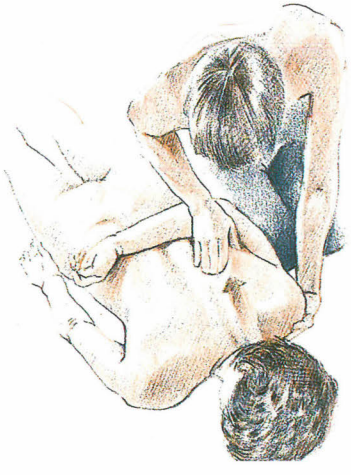
2 Rotirea degetelor mari la baza gâtului

Începeți să acționați mai profund cu mișcări de rotire a degetelor mari în triunghiul cărnos din partea superioară a umărului și de la baza gâtului partenerului dumneavoastră. Folosiți mișcări mici și ferme, sporindu-le treptat profunzimea pentru a elimina orice tensiune. Asigurați-vă că partenerul suportă bine presiunea pe care o aplicați.



3 Masarea cu policele de-a lungul coloanei

Începând de la baza gâtului, împingeți cu degetele mari alternativ de-a lungul adânciturii alăturate coloanei vertebrale cu mișcări scurte și ferme. Deplasați-vă în jos până la șale, apoi trageți mâinile înapoi, prin alunecare, spre baza gâtului și repetați mișcarea.

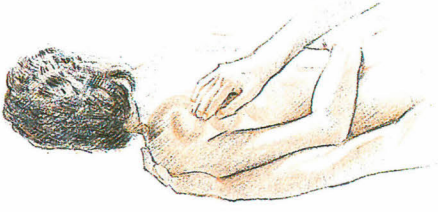


4 Masarea porțiunii de sub omoplat

Țineți o mână sub umăr, iar cu degetele de la cealaltă începeți să acționați în jurul omoplatului. Începând de la partea superioară a umărului, deplasați-vă încet pe lângă marginea interioară a omoplatului, apăsând ferm spre omoplat cât puteți. Repetați de câteva ori.

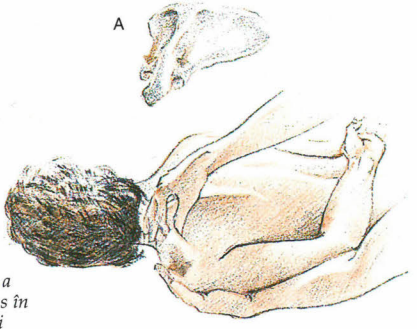
Masarea umărului din lateral

Acum schimbați-vă poziția pentru a masa același umăr dinspre partea în care este îndreptat capul partenerului dumneavoastră. Ridicați-i cu atenție antebrațul pe șale, așa cum se arată în figura din stânga. Ancorând brațul pe spate, introduceți cealaltă mână sub articulația umărului – mâna stângă sub umărul stâng și viceversa. După ce ați izolat prin ridicare omoplatul, folosiți-vă de mâna rămasă liberă pentru a începe să masați în jurul și pe suprafața acesteia. După ce ați masat de-a lungul crestei omoplatului și ați frământat baza gâtului, readuceți în poziția inițială brațul partenerului dumneavoastră și repoziționați-vă lângă capul acestuia. Ajutați-l să-și întoarcă în cealaltă parte capul și repetați secvența asupra celuilalt umăr.



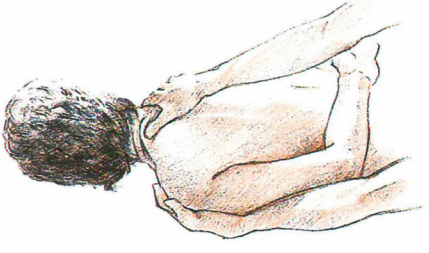
Apăsarea porțiunii plate a omoplatului

Cu vârfurile degetelor descrieți mici cercuri profunde pe porțiunea plată a omoplatului. Lucrați sistematic pe întreaga suprafață de mai multe ori.



Strângerea crestei omoplatului

Creasta omoplatului străbate transversal jumătatea superioară a acestuia, așa cum se arată mai sus în figura A. În momentul în care ați localizat-o, acționați asupra ei de câteva ori, dinspre gât spre exterior, strângând ferm între degetul mare și celelalte degete.



Frământarea gâtului

Apucați mușchii de la baza gâtului între degete și police (degetul mare) și strângeți de-a lungul acestora. Apoi frământați ferm gâtul, acționând metodic asupra întregii zone.

Repetați manevrele 1-7 pe cealaltă parte.

Şalele şi fesele

Pentru a masa şalele şi fesele, trebuie să vă poziţionaţi din nou în partea laterală a partenerului dumneavoastră, la nivelul coapselor. Mai întâi frământaţi metodic şalele; apoi masaţi o fesă, înainte de a trage în sus acea parte a bustului. În mod obişnuit, în şale se acumulează o mare parte din tensiune şi disconfort. Întrucât sunt legate de *hara* (p. 189), durerile din regiunea lombară sugerează adesea existenţa unor probleme de conectare cu pământul, de securitate şi de sexualitate. O bună modalitate de a completa această secvenţă, după tragerea în sus a părţilor laterale, este să se folosească o manevră de alunecare în josul corpului, de la umăr spre laba piciorului. Acum treceţi în cealaltă parte a partenerului dumneavoastră şi repetaţi secvenţa pe fesa opusă şi pe laterala corespunzătoare.

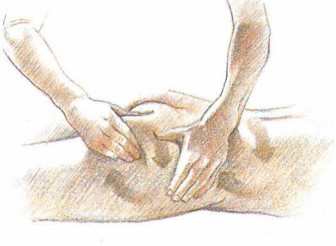
Notă: Dacă folosiţi prosoape, dezveliţi şalele şi şoldurile (vezi p. 38)

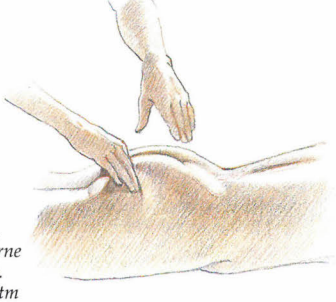
8. Înconjurul regiunilor sacrală şi lombară

Cu ambele mâini folosite alternativ, înconjuraţi porţiunile sacrală şi lombară a coloanei, folosind o manevră de frământare cu palmele întinse. Acţionaţi amplu asupra întregii zone, legănându-vă pelvisul dintr-o parte în alta în timp ce efectuaţi aceste mişcări circulare.

9. Frământarea feselor (mai jos)

Mişcaţi-vă mâna în josul fesei cât mai departe de dumneavoastră şi începeţi să frământaţi profund, adunând pe rând cu cele două mâini porţiuni de carne. Lucraţi pe toată suprafaţa fesei în timp ce strângeţi şi răsuciţi.





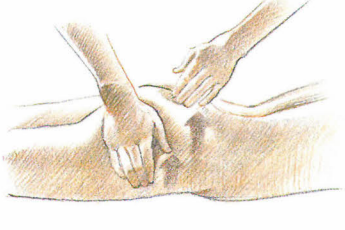
10. Ciupirea feselor

Folosind alternativ mâinile, adunaţi mici porţiuni de carne între degete şi degetul mare. Încercaţi să menţineţi un ritm rapid dar regulat şi să vă păstraţi relaxate mâinile şi încheieturile.

11. Tragerea în sus a părţilor laterale

Începând de la fese, folosiţi-vă alternativ mâinile pentru a trage cu fermitate în sus de partea laterală a corpului partenerului. Asiguraţi-vă că în fiecare clipă una dintre mâini se află în contact cu corpul.

Repetaţi manevrele 9-11 pe partea cealaltă.



Coloana vertebrală

În conformitate cu învățăturile yoga, o afecțiune a coloanei vertebrale ne afectează la toate nivelurile – fizic, emoțional și spiritual. Nervii coloanei vertebrale leagă creierul cu toate celelalte părți ale corpului și, întrucât se află aproape de suprafața spatelui, masajul poate avea un profund efect de relaxare. Masajul coloanei se împarte în trei manevre principale: o manevră amplă, denumită „călușelul", alcătuită din două părți, una liniștitoare și cealaltă stimulatoare; o manevră de frecare profundă care calmează tensiunile din jurul vertebrelor; și, în final, o manevră de conectare efectuată cu antebrațele, care comunică o senzație de plenitudine întregului spate. În general, evitați să apăsați direct pe vertebre și lucrați pe lateralele coloanei, lăsându-vă mâinile să „topească" orice nod găsit în timpul masării spatelui.

A

12. „Călușelul"

Așezați o mână peste cealaltă și faceți-le să alunece ferm în sus, de la baza coloanei spre gât. Folosindu-vă de vârfurile degetelor arătător și mijlociu (A) apăsați pe fiecare parte a coloanei, cu o mână suprapunându-se peste calea parcursă de cealaltă, astfel încât să acoperiți treptat toată lungimea coloanei, terminând la coccis.

13. Frecarea de-a lungul coloanei

Descrieți cercuri mici și profunde cu degetele mari pe ambele părți ale coloanei. Apăsați-le scurt în adâncițurile de la baza craniului, înainte de a schimba sensul de deplasare în jos.

14. Presarea cu antebrațele

Așezați-vă interiorul antebrațelor în centrul spatelui partenerului dumneavoastră. Depărtați-le încet, aducând unul dintre ele spre gât, iar celălalt spre baza coloanei. Repetați manevra, lucrând în diagonala spatelui, astfel încât un braț trece peste un umăr, iar celălalt braț peste fesa opusă. Repetați, acționând pe cealaltă diagonală.

Spatele picioarelor

Pentru a completa masajul părții din spate a corpului, lucrați asupra picioarelor și, în cele din urmă, asupra labelor picioarelor. Prin aportul de energie adus membrelor inferioare vă ajutați partenerul să se simtă mai conectat cu pământul și mai stabil. Spatele picioarelor, moale și cărnos, este ideal pentru manevrele de frământare și răsucire. Dacă această regiune este deosebit de sensibilă sau de dureroasă, s-ar putea să constatați că partenerul dumneavoastră suferă de probleme ale regiunii lombare, dat fiind că nervul sciatic se întinde de la baza coloanei vertebrale și ajunge la călcâi trecând prin spatele piciorului. Prin urmare, masând spatele piciorului, nu numai că aduceți alinare sensibilității din acea regiune, dar în același timp afectați durerea sau rigiditatea din zona lombară.

Atenție: *Dacă partenerul dumneavoastră are vene varicoase, nu efectuați decât mișcări blânde în susul piciorului. Masajul profund s-ar putea să agraveze boala. Lucrați pe fiecare parte a venelor și nu masați deloc în josul piciorului.*

Ungerea cu ulei

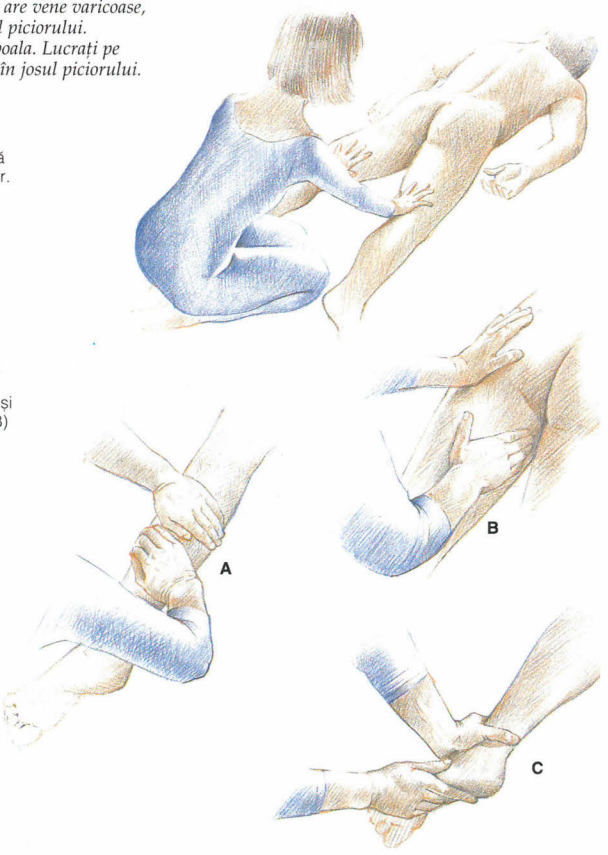
Așezați-vă între picioarele partenerului și începeți să le ungeți cu ulei pe amândouă deodată, cu câte o mână pe fiecare picior. Dacă lucrați din poziția în genunchi, aplecați-vă în față din șolduri în timp ce mâinile vă alunecă în susul picioarelor. Acum alegeți piciorul pe care-l veți masa mai întâi și postați-vă la nivelul tălpii. Pentru a executa o lubrifiere temeinică și pentru a încălzi piciorul, puteți folosi fie manevra amplă cu degetele îndreptate spre partea de sus a picioarelor, sau faceți-vă palmele căuș, așa cum se arată în figura din dreapta.
Notă: Dacă folosiți prosoape, descoperiți și lubrifiați pe rând câte un picior (vezi p. 38)

Manevra cu palma făcută căuș

Faceți-vă palmele căuș pe spatele gleznei (A), cu mâna stângă deasupra celei drepte, dacă vă ocupați de piciorul stâng, și viceversa. Împingeți ambele mâini în sus pe mijlocul spatelui piciorului. Când vă apropiați de partea superioară, lăsați ca mâna care conduce mișcarea să treacă peste fesă și în jurul articulației șoldului în vreme ce cealaltă se mișcă pe interiorul coapsei (B). Aduceți în jos ambele mâini pe lateralele piciorului și mai jos de gleznă (C). Aveți grijă să nu vă apropiați prea mult de organele genitale când trageți în jos interiorul coapsei. Respectați în permanență intimitatea partenerului dumneavoastră.

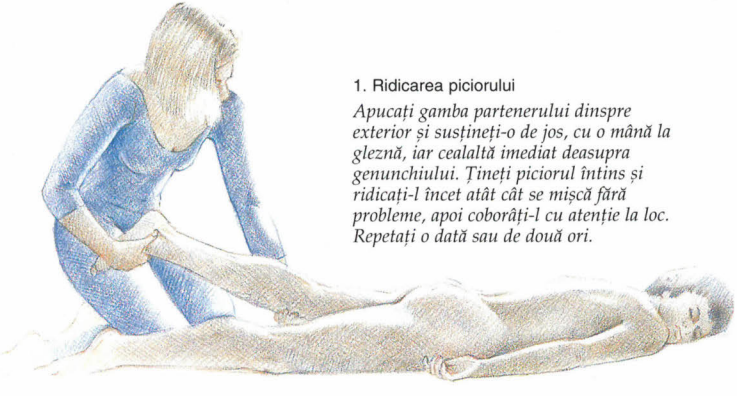
Manevra lungă pe ambele picioare (jos)

Ungeți-vă mâinile cu ulei și lăsați-le să se odihnească un moment pe spatele gleznelor. Acum faceți-le să alunece în sus pe centrul picioarelor partenerului dumneavoastră – peste fese și în jurul șoldurilor, alunecând în jos pe lateralele picioarelor, peste marginile labelor picioarelor și terminând cu degetele de la picioare. Repetați o dată sau de două ori.



Ridicarea piciorului „Semi-Lăcustă"

Pe lângă folosirea diferitelor manevre pentru masarea partenerului, puteți include în ședință diferite exerciții „pasive". Acestea mobilizează articulațiile și întind mușchii prin plasarea corpului receptorului în anumite poziții. Ridicarea piciorului în poziția „semi-lăcustă" – denumită astfel datorită analogiei cu poziția Semi-Lăcustă din yoga – este utilă în timpul masajului picioarelor întrucât solicită articulația șoldului și întinde mușchii părții din față a coapselor. Când ridicați piciorul partenerului, greutatea piciorului trebuie preluată de întreg corpul dumneavoastră, nu doar de umeri și de brațe. Și flexați piciorul doar până la punctul de rezistență al articulației. Nici dumneavoastră, nici receptorul nu trebuie să resimțiți nici un fel de efort sau de disconfort.



1. Ridicarea piciorului

Apucați gamba partenerului dinspre exterior și susțineți-o de jos, cu o mână la gleznă, iar cealaltă imediat deasupra genunchiului. Țineți piciorul întins și ridicați-l încet atât cât se mișcă fără probleme, apoi coborâți-l cu atenție la loc. Repetați o dată sau de două ori.

Drenarea piciorului

Aceste manevre au ca finalitate circulația sanguină, ele favorizând curgerea sângelui înapoi spre inimă. Plasându-vă fie la nivelul tălpii, fie într-o parte a piciorului, începeți să lucrați în sus începând de la gleznă, la început cu degetele mari, apoi cu podul palmelor. Când ajungeți la spatele genunchiului, mișcările dumneavoastră trebuie să fie mai ample și mai ușoare – dacă apăsați prea tare, rotula va fi împinsă incomod în suprafața de lucru. Manevra de drenare efectuată cu podul palmei are eficacitate maximă pe spatele coapselor și pe fese, unde există carne din belșug, dar o puteți folosi și în regiunea gambelor.

2. Drenarea cu policele

Lucrând imediat sub gambă, apăsați alternativ cu policele, crescând presiunea treptat în susul gambei și al coapsei, cu mișcări scurte și ferme. Păstrați restul palmei în contact cu piciorul, pentru a vă „ancora" degetele mari.

3. Drenarea cu podul palmelor

Lucrați lent în susul piciorului, apăsând cu podul palmelor alternativ, cu mișcări ample și profunde. Efectuați mișcările în mod continuu și ritmic, cu mâinile relaxate.

Masajul în josul piciorului

După ce ați „drenat" piciorul până la șold, începeți să vă mișcați în josul piciorului, frământând coapsa și gamba. După ce ați masat temeinic întreg piciorul, puteți fie să trageți în jos partea interioară a piciorului cu mișcări suprapuse sau să vă răsuciți mâinile de-a lungul piciorului (vezi p. 32). Spatele piciorului este cât se poate de potrivit pentru manevra de răsucire deoarece nu există protuberanțe osoase care să vă stea în cale.

4. Frământarea piciorului

Folosind mișcări ritmice alternative ale celor două mâini, adunați și strângeți „porții" de mușchi pe întreaga suprafață a coapsei și a gambei. Mențineți un contact strâns cu piciorul – nu aveți nevoie să vă ridicați mâinile în aer când treceți la priza următoare.

5. Răsucirea de-a lungul piciorului

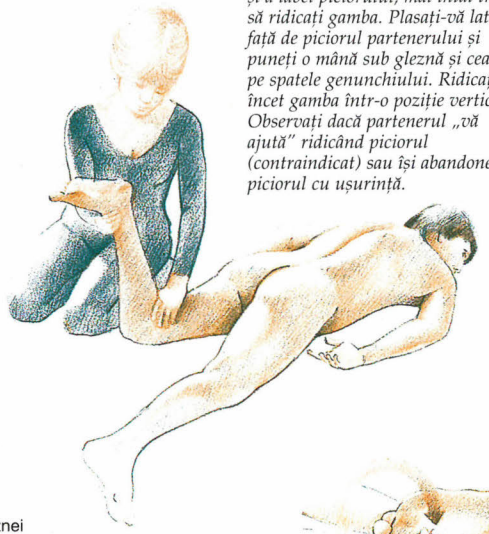
Începând cu partea de jos a gambei, răsuciți-vă mâinile treptat în susul și apoi în josul părții din spate a piciorului. Mențineți presiunea constantă.

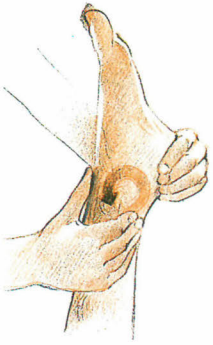
Glezna

La fel ca și celelalte articulații, gleznele depozitează adesea tensiuni, blocând curgerea liberă a energiei între picioare și tălpi. Oamenii cu glezne înțepenite pot suferi de o răcire a tălpilor și pot să fie „deconectați față de pământ" (vezi p. 170), astfel încât legătura lor cu pământul, cu realitatea, este nesigură. Pe lângă faptul că va restabili flexibilitatea și va ajuta la restabilirea legăturii cu pământul și a fluxului energetic, masajul va elimina orice acumulare de fluid. Manevrele prezentate aici servesc la testarea și, în continuare, la creșterea mobilității și a suppleții în această regiune. Rotirea gleznei vă poate da indicii despre flexibilitatea articulației; flexarea labei piciorului testează tensiunile din mușchi și tendoane. Dacă tendoanele poplitee (din articulația genunchiului) sunt prea întinse, nu veți reuși să împingeți laba piciorului mult înainte; dacă mușchii extensori din partea frontală a gambei sunt tensionați, împingerea înapoi a labei piciorului va fi dureroasă.

Ridicarea gambei

Pentru a putea lucra asupra gleznei și a labei piciorului, mai întâi trebuie să ridicați gamba. Plasați-vă lateral față de piciorul partenerului și puneți o mână sub gleznă și cealaltă pe spatele genunchiului. Ridicați încet gamba într-o poziție verticală. Observați dacă partenerul „vă ajută" ridicând piciorul (contraindicat) sau își abandonează piciorul cu ușurință.





6. Masajul în jurul gleznei

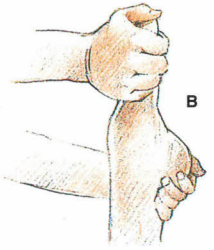
Țineți ferm laba piciorului cu o mână, iar cu cealaltă acționați în jurul osului gleznei cu degetele sau cu policele. Măriți mobilitatea gleznei cu mici mișcări circulare, mai întâi pe o parte a piciorului, apoi pe cealaltă.

7. Rotirea gleznei

Apucați piciorul chiar de deasupra gleznei cu o mână iar cu cealaltă apucați laba piciorului și rotiți-o încet într-un cerc larg, mai întâi într-un sens, preț de câteva rotații, apoi în sens opus. Rotiți laba piciorului până la limita flexibilității sale.

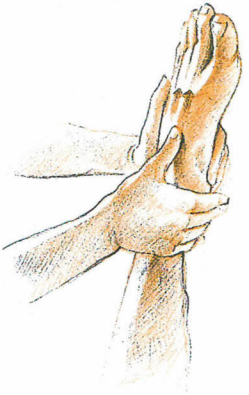
8. Împingerea piciorului în jos și în sus

Apucați glezna cu o mână și apăsați pe degete și pe proeminența metatarsiană cu cealaltă mână, flexând laba piciorului până la punctul de rezistență (A). Apoi trageți înapoi partea din față a labei piciorului cu o mână și împingeți călcâiul în jos cu cealaltă, întinzând vârful labei piciorului și partea frontală a piciorului (B).



Laba piciorului

Laba piciorului uman a evoluat într-o structură foarte complexă, alcătuită din 26 de oase mici, unele dintre ele constituind două mari arcade de sprijin. Pe lângă faptul că suportă întreaga greutate a corpului, picioarele absorb foarte bine șocurile. În plus, talpa piciorului conține mii de terminații nervoase cu conexiuni reflexe cu tot restul corpului (vezi pp. 136-137). În consecință, prin masarea picioarelor este afectat întreg corpul, nu doar picioarele. Din acest motiv, mulți masori se concentrează pe masajul labei piciorului, atunci când nu este suficient timp pentru un masaj corporal complet. De îndată ce ați terminat cu una dintre labe, coborâți cu atenție piciorul apoi treceți la spatele celuilalt picior, reluând în întregime secvența. Tratamentul labelor picioarele încheie masajul aplicat pe spatele picioarelor. După ce ați terminat cu ambele picioare, lăsați-vă partenerul să se odihnească preț de câteva momente. Apoi propuneți-i să se întoarcă ușor cu fața în sus, pentru a putea trece la masajul pe partea frontală a corpului.
Notă: Dacă folosiți prosoape, țineți-le ridicate în timp ce receptorul își schimbă poziția (vezi p. 39)



9. Curățenia între tendoane

Țineți cu o mână talpa piciorului, cu degetele îndreptate în sus. Folosiți policele sau celelalte degete de la mâna „liberă" pentru a apăsa ușor de-a lungul canalelor dintre tendoane de la degete până la glezne.

10. Masajul tălpii cu policele

Susținând piciorul cu o mână, masați toată suprafața tălpii cu degetul mare de la cealaltă mână, executând cercuri mici și ferme. Cel mai bine este să începeți de la călcâi și să terminați imediat sub degetele de la picioare.

11. Întinderea degetelor de la picioare

Lucrând sistematic de-a lungul degetelor, mai întâi întindeți-le și îndepărtați-le două câte două, pe rând, apoi întindeți fiecare deget înainte și înapoi. Verificați până unde puteți întinde degetele partenerului dumneavoastră – adesea se poate ajunge mai departe decât v-ați putea imagina.

12. Răsucirea degetelor de la picioare

Apucați pe rând fiecare deget cu degetele de la mână și trageți viguros de el, răsucindu-l ușor dintr-o parte în alta în timp ce degetele de la mână alunecă spre vârf. De fiecare dată când terminați cu un deget, scuturați mâna pentru a vă descărca de orice energie negativă.

Repetați ungerea cu ulei și manevrele 1-12 pe celălalt picior.

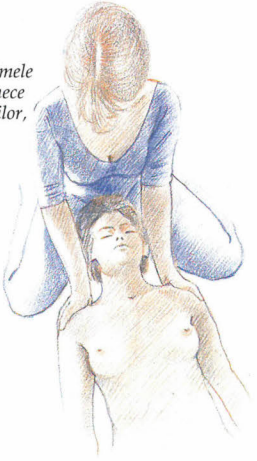
Umerii, gâtul și pielea capului

Din momentul în care partenerul dumneavoastră s-a întors, începeți masajul pe partea frontală a corpului revenind la umeri, unul din principalele depozite de tensiune din corp. La o persoană sănătoasă, simțămintele care se nasc la nivel instinctiv sunt exprimate fizic prin intermediul brațelor și mâinilor, sau vocal, prin gât. Dar nu puțini sunt aceia cărora li se interzice din copilărie să-și exprime liber emoțiile și învață să-și reprime sentimentele de mânie sau de tristețe contractându-și umerii și gât. Așa încât această zonă merită o atenție specială, atunci când efectuăm masajul fie pe spate, fie pe partea frontală a corpului. Principalul avantaj al masării umerilor dinspre partea frontală este faptul că propria greutate a receptorului apasă pe mâinile dumneavoastră situate sub spate, ceea ce oferă un plus de impact manevrelor pe care le efectuați. S-ar putea ca, la început, secvența manevrelor să vi se pară puțin cam complexă, dat fiind că nu vedeți o mare parte din ceea ce se întâmplă între spatele partenerului și suprafața de lucru. Dar după ce ați învățat ce trebuie să faceți, veți constata că această parte a masajului vă oferă mari satisfacții, pe lângă faptul că receptorul se va simți deosebit de bine.

Manevra amplă

A *Plasați-vă mâinile pe partea superioară a pieptului, imediat sub clavicule, cu degetele îndreptate spre interior. Începeți să le deplasați lent spre exterior, cu podurile palmelor îndreptându-se spre umeri.*

B *Când ajungeți la umeri, cuprindeți articulația cu palmele îndoite, apoi faceți-le să alunece pe partea superioară a umerilor, până când ajungeți la ceafă.*

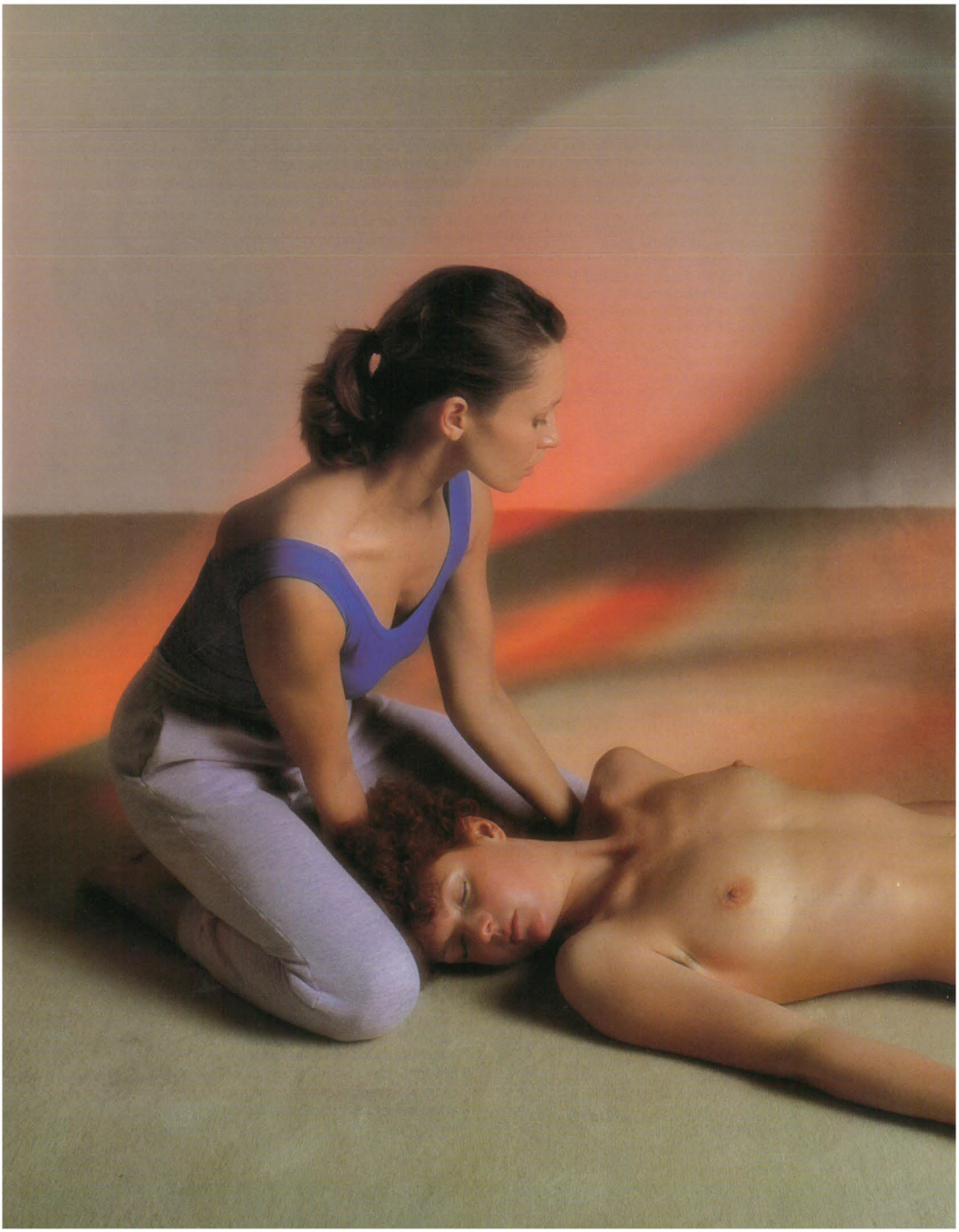


Ungerea cu ulei

După ce partenerul dumneavoastră s-a întors pe spate, mutați perna de la glezne sub genunchi și verificați dacă partenerul are nevoie de un mic prosop îndoit sub cap (vezi p. 39). Apoi așezați-vă la capul receptorului și începeți să aplicați uleiul printr-o singură manevră lungă și continuă pe toată partea superioară a pieptului, în regiunea umerilor și a gâtului, așa cum este descris în cei trei pași prezentați aici. Dacă ați respectat întreaga secvență de masaj, partenerul dumneavoastră va avea deja partea superioară a spatelui lubrifiată. Dar dacă doriți să tratați izolat această parte, ar trebui să o ungeți înainte ca partenerul să se întindă pe spate.

Notă: Dacă folosiți prosoape, pliați-l pe cel din partea superioară a corpului, așa cum se arată la pagina 39.

C *Continuați mișcarea în susul cefei, până la baza craniului, apoi urcați pe partea din spate a capului și încheiați manevra în creștet. Repetați întreaga manevră de câteva ori.*



Întinderea gâtului

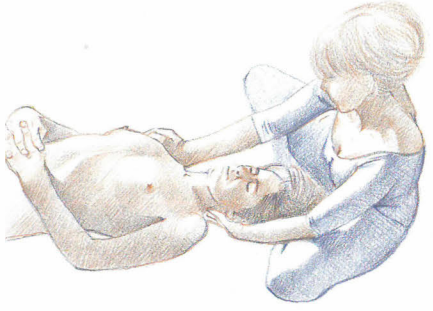
Aceste mișcări de întindere decurg natural din manevra amplă descrisă anterior. În loc să vă aduceți mâinile până la creștetul capului, trebuie să vă opriți la baza craniului și, susținând ferm capul, să vă balansați corpul înapoi pentru a întinde gâtul receptorului. Totodată, puteți să întindeți gâtul înainte, înapoi și lateral. Aceasta întinde partea de sus a umărului și partea laterală a gâtului. Mulți oameni vor fi îndeajuns de relaxați pentru a-și abandona capul în mâinile dumneavoastră, astfel încât veți simți întreaga greutate a capului atunci când îl veți ridica. Cei care rămân încordați vor încerca în mod inconștient să-și miște chiar ei capul. Dacă se întâmplă acest lucru, nu trebuie decât să le atrageți atenția că „opun rezistență" la încercarea dumneavoastră de a le relaxa gâtul prin întindere. Dar nu vă pierdeți răbdarea dacă aceștia sunt incapabili să se relaxeze. Treceți la următoarea manevră.

1. Întinderea gâtului

Prindeți ambele mâini sub cap, cu degetele la baza craniului. Ridicați puțin capul de pe suprafața de lucru și balansați-vă în spate, astfel încât să întindeți ceafa. Coborâți capul cu blândețe.

2. Întinderea gâtului în sus și în jos

Cu mâinile prinse tot sub capul partenerului, ridicați capul și aduceți bărbia spre piept, așa cum se arată în figura din stânga. Cu o mișcare lentă, aduceți capul în poziția inițială și de data asta mișcați o mână în jos spre grumaz și ridicați gâtul, lăsând capul să se încline înapoi, așa cum se arată în figura din dreapta. Acum îndreptați la loc gâtul.



3. Întinderea laterală a gâtului

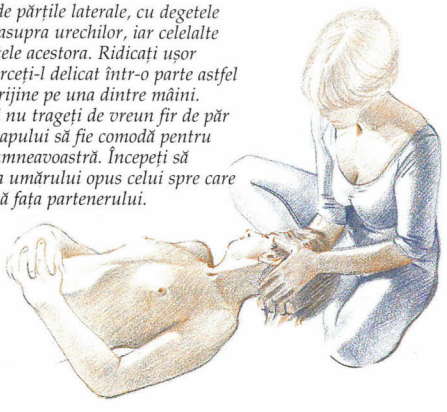
Susținând ferm spatele capului, „purtați-l" lent spre unul dintre umeri, apăsând în același timp umărul opus cu cealaltă mână. Aduceți capul înapoi spre centru, inversați mâinile și repetați mișcarea în sens opus.

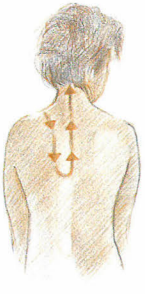
Secvența pentru umăr, față și spate

După ce ați decontractat puțin gâtul în întregime, începeți să vă concentrați pe câte o parte. Lăsând capul să stea pe o parte pe una dintre mâini, folosiți cealaltă mână pentru a masa întreaga regiune a gâtului și a părții superioare a spatelui din partea opusă, cu ajutorul secvenței în trei pași descrisă mai jos. Dat fiind că o bună parte din această secvență se petrece în afara câmpului vizual, și anume sub spate, am desenat niște diagrame care să vă arate calea pe care trebuie s-o urmeze mâinile dumneavoastră. În cadrul acestei secvențe, trebuie să vă strecurați mâna sub spate, după care trageți spre gât astfel încât să traversați succesiv trei zone diferite ale spatelui sub formă de evantai. Veți constata că manevra de introducere a mâinii sub spate se efectuează mai ușor la unele persoane decât la altele. Nu faceți exces de zel – mulțumiți-vă să ajungeți cât mai departe posibil fără efort. În timp ce trageți mâna spre dumneavoastră, s-ar putea ca mușchii să se adune spre gât. Dacă se întâmplă așa, nu încercați să săriți peste acea zonă. Continuați-vă mișcarea și apăsarea dumneavoastră va elibera treptat pliurile formate. Este important să executați această secvență lent și cu atenție.

Întoarcerea capului

Țineți capul de părțile laterale, cu degetele mari chiar deasupra urechilor, iar celelalte degete în spatele acestora. Ridicați ușor capul și întoarceți-l delicat într-o parte astfel încât să se sprijine pe una dintre mâini. Aveți grijă să nu trageți de vreun fir de păr și ca poziția capului să fie comodă pentru partenerul dumneavoastră. Începeți să lucrați asupra umărului opus celui spre care este îndreptată fața partenerului.





4. Secvența pentru umăr, față și spate

A. *Începeți secvența la fel ca la manevra amplă (p. 52), dar în loc să mergeți în susul gâtului împingeți în josul coloanei vertebrale, atât cât puteți să o faceți comod, fără efort. Apoi trageți în sus foarte încet degetele îndoite de-a lungul șanțului din laterala coloanei și în susul cefei până la baza craniului. Acum folosiți degetele pentru a descrie mici arcuri de-a lungul acestei părți a bazei craniului, lucrând imediat sub marginea osului. Repetați încă o dată.*

B. *Începeți ca la pasul anterior, dar când mâna ajunge la articulația umărului, îndoiți degetele sub umăr și împingeți în jos de-a lungul lateralei partenerului. Când ajungeți la talie, trasați o diagonală pe spate și omoplați, cu degetele îndoite în continuare, până când reveniți la gât și la baza craniului. După ce ați înconjurat ca la pasul anterior baza craniului, repetați mișcarea de două ori.*

C. *Începeți ca la pasul anterior, dar când mâna dumneavoastră a înconjurat articulația umărului, trageți pe partea superioară a umărului și urcați pe partea laterală și la spatele gâtului, cu degetul mare trecut peste partea din față a umărului și cu celelalte degete în spate. Partea interioară a indexului și membrana degetului mare trebuie să formeze o bandă întinsă. După ce ați înconjurat ca la pasul anterior baza craniului, repetați mișcarea. Apoi susțineți în continuare cu mâinile capul partenerului dumneavoastră pentru a lucra asupra pielii capului (p. 56).*

Pielea capului

În mod surprinzător, pielea capului (scalpul) poate deveni tensionată și astfel poate contribui la durerile de cap cauzate de încordare și de asemenea la problemele legate de păr, cum ar fi mătreața și căderea părului. Masajul ajută la eliminarea acestei încordări și ajută circulația. Când ați terminat cele trei manevre prezentate în dreapta, așezați palma peste urechea partenerului și, cu mare delicatețe, întoarceți-i capul în cealaltă parte.

5. Rotirea scalpului

Întindeți palma peste cap și rotiți-l, făcând scalpul să se miște față de os, așa cum se arată în figura din stânga.

6. „Șamponarea"

Frecați viguros scalpul pe întreaga sa suprafață cu vârfurile degetelor.

7. „Smulgerea" părului

Apucați mai multe șuvițe de păr deodată, trageți de ele de la rădăcină și faceți degetele să alunece spre exterior.

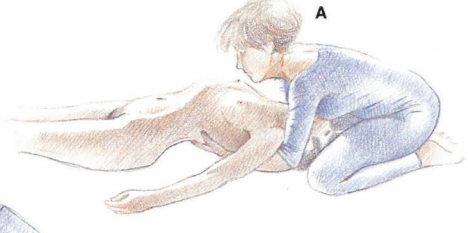
Repetați pașii 4-7 pe cealaltă parte.

Întinderea coloanei vertebrale

Este singura manevră din cadrul secvenței dedicate părții frontale a umerilor și gâtului care necesită cooperare din partea receptorului. Acesta trebuie să-și ridice spatele pentru a vă permite să ajungeți cu mâinile sub el. Manevrele descrise asigură întregii coloane o minunată întindere și o puternică senzație de bine receptorului. S-ar putea să fie nevoie să exersați de câteva ori înainte de a le putea executa fără probleme. Dar ar trebui să fiți în stare să vă descurcați, cu excepția cazului în care partenerul are o greutate foarte mare sau este mult mai corpolent decât dumneavoastră și atunci săriți peste această etapă a secvenței. Aveți grijă ca întotdeauna să trageți din *hara* și pelvis, nu doar din umeri. Dacă vă este la îndemână, repetați întinderea o dată sau de două ori.

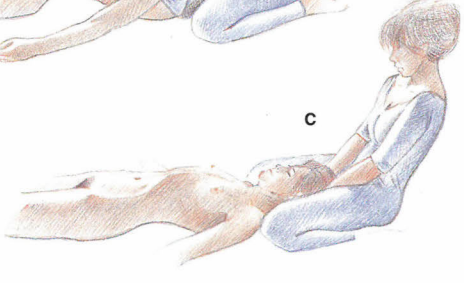
8. Întinderea coloanei

*Cereți partenerului să-și arcuiască puțin spatele astfel încât să puteți introduce mâinile sub el cât mai jos posibil, așezându-vă mâinile cu palmele în sus, de-a lungul coloanei vertebrale (**A**). Acum cereți partenerului să se relaxeze lăsându-se pe brațele dumneavoastră. În momentul în care simțiți că s-a relaxat complet, începeți să vă balansați corpul în spate, trăgându-vă mâinile în sus de-a lungul adâncițurilor din preajma coloanei, cu degetele curbate ușor în sus (**B**). Deplasați-vă foarte lent pe toată lungimea coloanei, apoi pe ceafă și pe spatele capului (**C**) încheind prin manevra de „smulgere" a părului.*



A

B



C

Fața

Fața este în general partea pe care o observăm prima oară la ceilalți oameni. Este descoperită, expusă și ascunde istoria posesorului ei, fie ea deschisă sau secretă. Expresia ei este sculptată de mulțimea de mușchi minusculi care dau mobilitatea necesară formării grimaselor. Stresul și tensiunea sunt reflectate de încordarea din jurul sprâncenelor, a maxilarelor și a ochilor, în vreme ce bucuria și seninătatea dau chipului omenesc o expresie deschisă și relaxată. Și fie că purtăm o permanentă mască de liniște sufletească sau una de surprindere ironică, modelele încremenite pe chipul nostru ne dezvăluie atitudinile și caracterul. Prin faptul că ne îngăduie să renunțăm la o parte din măștile noastre, un masaj facial atent ne conferă o senzație de profundă relaxare și de „conectare" între toate părțile componente ale corpului, precum și confortul de a ne bucura pur și simplu că existăm, fără a mai fi nevoiți să încercăm să părem altceva. Dacă nu este timp pentru a executa un masaj corporal complet, ați putea lua în calcul masarea numai a feței deoarece aceasta, ca și picioarele, reflectă și alte părți ale corpului (vezi p. 177).

Fața

E posibil să nu fie nevoie să vă ungeți mâinile cu ulei pentru a masa fața întrucât ceea ce aveți deja pe degete ar putea fi suficient pentru această suprafață relativ mică. Înainte de a face pentru prima oară un masaj facial, exersați pe propria dumneavoastră față pentru a vă familiariza cu senzațiile. Fața este mai osoasă și mai puțin fragilă decât pare și s-ar putea să fiți surprins să constatați că puteți aplica o presiune profundă fără a crea disconfort. Totuși, pragurile disconfortului sunt variabile așa încât aveți grijă să primiți un feedback corespunzător de la partener. Înainte de a începe, verificați dacă partenerul dumneavoastră poartă lentile de contact, caz în care trebuie să evitați zona pleoapelor. În cadrul acestei secvențe lucrați treptat în josul feței, trecând peste suprafața ei pe „fâșii" pornind dinspre centru spre părțile laterale. Mișcările mâinilor trebuie să fie lente și „curate" și mențineți-vă atenția concentrată asupra degetelor. Dat fiind că multe dintre mișcările de pe față sunt restrânse ca arie de acțiune, trebuie să aveți grijă să nu vă tensionați excesiv umerii. Chiar și cele mai mici manevre de masaj beneficiază de pe urma balansării înainte și înapoi din șolduri.

Poziția de lucru asupra feței

Rămâneți așezat sau în picioare la capul partenerului dumneavoastră pe toată durata secvenței. Mențineți presiunea constantă în timp ce lucrați dinspre frunte spre bărbie.

1. Fruntea

Plasați-vă degetele mari în centrul frunții, imediat deasupra sprâncenelor, ancorându-vă mâinile pe părțile laterale ale capului. Deplasându-vă pe câte o fâșie, depărtați-vă degetele încet, terminând mișcarea pe păr și pe părțile laterale ale capului. Acoperiți astfel întreaga suprafață a frunții, urcând până la linia unde începe părul.

Ochii, nasul și obrajii

Continuându-vă parcursul în josul feței, acum lucrați asupra sprâncenelor, pleoapelor și nasului, îndreptându-vă spre bărbie. Douăsprezece perechi de nervi cranieni leagă direct creierul cu fața și cu cele cinci simțuri. Masarea zonelor din jurul ochilor, a sprâncenelor și a tâmplelor în special adesea ajută enorm la calmarea stresului, la potolirea durerilor de cap și la curățirea sinusurilor.

2. Sprâncenele

Începând cu capetele interioare ale sprâncenelor, trageți degetele mari cu o mișcare fermă spre exterior, dincolo de linia părului, spre părțile laterale ale capului, netezind întreaga linie a sprâncenelor. Repetați de patru ori.

3. Ochii

Trageți degetele mari peste pleoape cu o mișcare lină și delicată, dinspre colțurile interioare spre cele exterioare și încheiați mișcarea spre părțile laterale ale capului. Repetați o dată sau de două ori.

4. Nasul

Folosindu-vă alternativ degetele, masați nasul dinspre rădăcină spre vârf. Strângeți ușor vârful nasului între degetul mare și arătător.

5. Obrajii

Începând chiar de sub colțul interior al ochilor, mișcați-vă degetele mari peste pomeți până la linia părului, deasupra urechilor și ridicați-le de pe cap. Repetați manevra pe fâșii deplasându-vă treptat în jos – sub pomeți, deasupra buzei superioare și sub buza de jos. Când lucrați în apropierea nasului, aveți grijă să nu astupați nările.

Bărbia și maxilarul

Masajul părții inferioare a feței constă în strângerea bărbiei, masarea de-a lungul maxilarului și mișcarea în cerc peste mușchii maseteri. Dacă acești mușchi vi se par greu de localizat, puneți-vă degetele pe obrajii partenerului și rugați-l să încleștеze dinții. Veți simți mușchii întărindu-se și ridicându-se în timp ce se contractă. Pe harta feței de la pagina 177 maxilarul este legat de pelvis și tensiunea într-unul din ele semnifică de regulă o tensiune în celălalt. Dacă partenerul dumneavoastră a înmagazinat multă tensiune în șolduri, este adeseori util să se relaxeze maxilarul înainte de a lucra direct pe pelvis.

6. Bărbia

Țineți vârful bărbiei între degetele mari și arătătoare și strângeți pe toată lungimea bărbiei folosind mișcări de „mulgere".

7. Maxilarul

Prindeți marginea osului maxilarului în apropierea bărbiei și depărtați-vă mâinile lent, strângând de-a lungul osului maxilar până ajungeți la lobul urechii.

8. Mușchii masticatori

Localizați mușchii masticatori pe fiecare parte a feței. Mișcați încet pulpele degetelor în cercuri peste acești mușchi.

Obrajii și urechile

Această secvență în două părți începe cu o manevră amplă care traversează obrajii și se termină cu întinderea și strângerea urechilor. Demult, în istoria speciei umane, oamenii puteau să-și miște urechile – unii oameni și-au păstrat capacitatea de a le mișca ușor. Pe urechi sunt situate puncte de acupunctură corespunzătoare fiecărei părți a corpului. Aceasta ar putea explica de ce masajul urechilor este atât de plăcut.

9. Mișcarea de la obraz la ureche

A *Puneți podul palmelor pe fiecare parte a nasului, cu degetele îndreptate spre urechi. Acum depărtați-vă lent mâinile, făcându-le să alunece ferm peste obraji către urechi.*

B *Apucați urechile între degete și podul palmelor și trageți foarte delicat de ele îndepărtându-le de cap. Apoi strângeți-le pe tot conturul între degete.*

Conectarea feței și a capului

Aceasta este o manevră amplă în trei părți prin care se conectează fața cu gâtul și cu capul. Pentru a obține cele mai bune efecte, mișcarea trebuie să fie continuă și fluentă, încheindu-se cu o ușoară întindere a gâtului. Dacă doriți, puteți repeta manevra de mai multe ori și încheiați cu așezarea ușoară a unei mâini pe frunte, cealaltă fiind așezată pe piept, pentru a conecta capul și restul corpului. După ce mențineți mâinile astfel un moment sau două, întrerupeți cu blândețe contactul.

10. Conectarea feței și a capului

A *Așezați palmele făcute căuș deasupra ochilor partenerului, ținând degetele mari pe fiecare parte a nasului. Rămâneți acolo pentru un moment, permițând ochilor să se odihnească la întunericul mâinilor dumneavoastră.*

B *Cu degetele înainte, faceți să alunece mâinile în josul feței, peste obraji și sub urechi până la ceafă.*

C *Fără să vă opriți, trageți mâinile în susul gâtului și, prinzând spatele capului în palme, trageți-le spre dumneavoastră spre creștetul capului și prin păr.*

Brațele și mâinile

Când am evoluat de la stadiul de patrupede și am trecut la poziția bipedă, membrele superioare au devenit disponibile pentru o mulțime de utilizări – de exemplu, pentru a obține hrana și combustibilul sau pentru a ne feri de pericole. În același timp ne-am expus abdomenul fragil, iar relațiile noastre cu semenii au dobândit o nouă sensibilitate. Brațele și mâinile sunt intim conectate cu relațiile – cu felul cum stabilim relațiile cu ceilalți și cu lumea în general, cu felul cum dăruim și cum primim. Ele sunt instrumente folosite de oameni pentru a face și pentru a exprima – și din care simțămintele se pot revărsa liber, cu condiția ca nici o tensiune cronică să nu fie prezentă în regiunea umerilor și a gâtului (vezi p. 175). Prin intermediul brațelor și mâinilor, ne exprimăm cele mai puternice emoții, ne arătăm dragostea îmbrățișând, dăruind, protejând sau mângâind, și ura sau furia lovind, înghiontind sau scuturându-ne amenințător pumnii. Prin urmare, masajul făcut asupra brațelor și mâinilor constituie o experiență minunat de eliberatoare și de relaxantă, mai ales pentru cei care au tendința să-și „stăpânească" emoțiile.

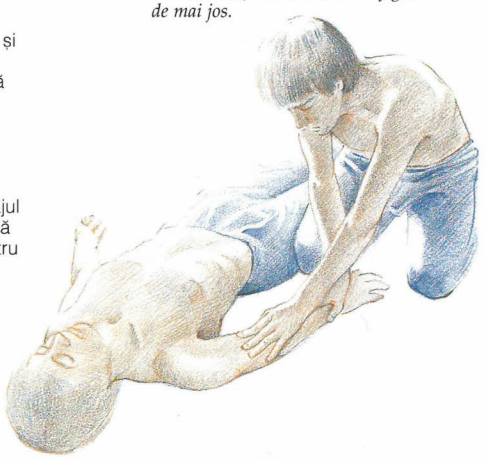
Ungerea cu ulei

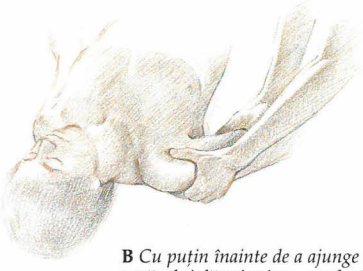
Pentru a lucra brațele și mâinile partenerului, trebuie să vă mutați într-o parte a partenerului, la nivelul șoldurilor și cu fața spre capul acestuia. Ca de obicei începeți prin lubrifierea și încălzirea unuia dintre brațe, folosind manevra amplă. Întotdeauna mențineți aceste mișcări inițiale lente. Ajutați-vă partenerul să devină treptat conștient de fiecare parte a corpului său, astfel încât să se poată bucura de redescoperirea propriului corp fără să se simtă bombardat. Pentru claritate, manevra amplă din dreapta este prezentată în două etape, chiar dacă ea se execută ca o singură manevră continuă. Ar fi bine să repetați întreaga manevră o dată sau de două ori. Ca o variație, puteți totodată să lubrifiați brațele cu palmele făcute căuș, așa cum se arată la pagina 46.

Notă: Dacă folosiți prosoape, dezveliți pe rând brațele, așa cum se arată la pagina 39.

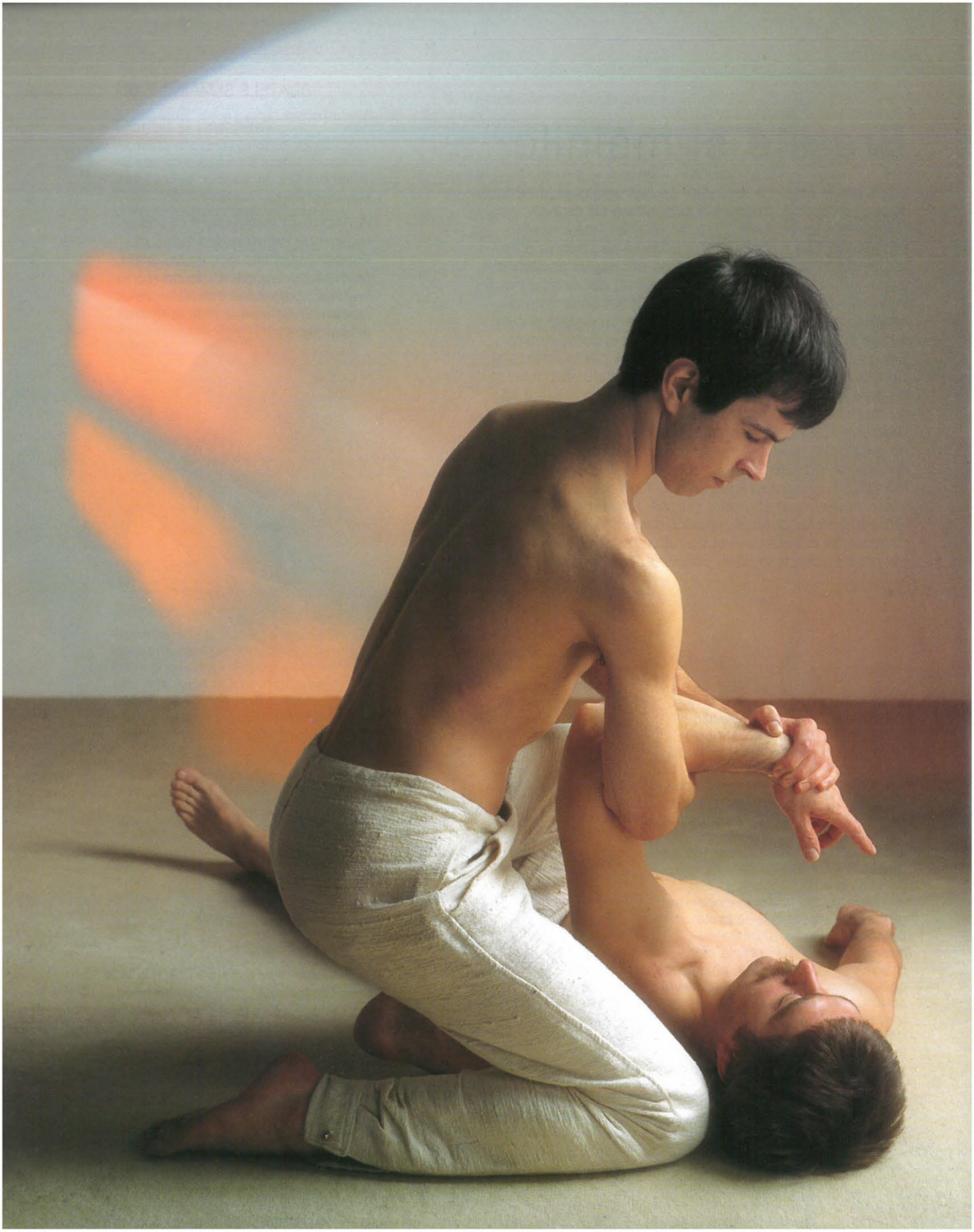
Manevra amplă

A *Așezați-vă mâinile unse cu ulei pe încheietura mâinii partenerului, cu degetele îndreptate spre umăr. Acum faceți să alunece mâinile în susul brațului, unduindu-vă după contururi, așa cum se vede în figura de mai jos.*





B *Cu puțin înainte de a ajunge la articulația umărului, lăsați mâna „conducătoare" (cea din afară) să se curbeze deasupra articulației, în vreme ce cealaltă mână cuprinde partea interioară a brațului, în imediata vecinătate a subsuorii. Cuprinzând astfel cât mai mult din braț, trageți mâinile în josul brațului, spre încheietură. „Înveliți" mâna partenerului între palmele dumneavoastră, pe care continuați să le trageți în jos, spre vârfurile degetelor, unde se și termină mișcarea.*



Drenarea brațului

Această secvență acționează asupra circulației sângelui și a limfei în brațe. Scopul ei este să ajute fluxul limfatic și întoarcerea sângelui venos spre inimă. Față de artere, care mijlocesc curgerea sângelui de la inimă spre extremități, venele se află mai aproape de suprafața pielii și, în consecință, reacționează mai prompt la presiunile din exterior. Începeți prin drenarea antebrațului, după care lucrați sistematic asupra brațului. În timp ce strângeți antebrațul partenerului deplasându-vă în jos, s-ar putea să observați că degetele acestuia se contractează și se destind. Asta se întâmplă deoarece mușchii care răspund de mișcarea degetelor se află în antebraț.

1. Drenarea antebrațului

Ridicați ușor antebrațul partenerului și țineți-i mâna într-una din mâinile dumneavoastră. Cu degetele de la cealaltă mână țineți-i încheietura, așezându-vă degetul mare pe partea interioară a încheieturii. Acum balansați-vă în față în timp ce strângeți antebrațul dinspre încheietură spre cot. După aceea balansați-vă spre spate și repetați drenarea o dată sau de două ori.

2. Drenarea brațului

Ridicați brațul partenerului și lăsați-l să se îndoaie din cot, cu mâna atârnând spre cealaltă parte a gâtului, astfel încât brațul să stea ridicat vertical. Apucați-l cu ambele mâini din apropierea cotului și trageți în jos spre articulația umărului, strângând cu fermitate. Repetați de câteva ori.

Întinderea

Aceste „exerciții pasive" asupra articulației umărului întind și tonifică țesuturile conjunctive – ligamentele și tendoanele care atașează oasele articulației. Ele stimulează totodată producerea fluidului sinovial (lubrifiantul articulației) și extind domeniul de mobilitate al articulației. La fel ca la oricare alt „exercițiu pasiv", dumneavoastră sunteți cel care face toată munca aici, în vreme ce partenerul trebuie să se abandoneze total mișcărilor.

3. Ridicarea umărului

Stați în genunchi lângă umărul partenerului și introduceți un braț pe sub încheietura cotului său (brațul stâng pe sub brațul lui drept și viceversa), având grijă ca îndoiturile brațelor să fie unite. Prindeți-vă antebrațul opus cu mâna în apropierea cotului, iar cu mâna rămasă liberă ancorați încheietura partenerului. Acum folosiți-vă corpul pentru a ridica brațul, ridicând de la podea umărul receptorului. Aduceți-l înapoi cu grijă. Repetați dacă doriți.

4. Întinderea brațului deasupra capului

Prindeți încheietura partenerului și ridicați brațul deasupra capului. Acum trageți ușor de încheietură pentru a da o întindere finală brațului în timp ce cu cealaltă mână coborâți ferm pe partea laterală a cutiei toracice, venind dinspre subsuoară, pentru a completa întinderea brațului cu cea a părții laterale a bustului.

Articulația umărului și brațul

După ce ați întins brațul și articulația umărului, reașezați brațul partenerului lângă corpul acestuia și lucrați pe centura scapulară și în josul brațului. Începeți cu o manevră de strângere din mijlocul părții superioare a pieptului și îndreptată spre articulația umărului, apoi continuați cu mișcări de profunzime medie de-a lungul întregului braț, spre cot și încheietura mâinii. La umăr aveți de a face cu o încheietură de tipul articulație cu bile care are o foarte mare mobilitate, permițând brațului să se rotească într-un cerc amplu. Cotul este o articulație de tip balama, care permite doar o mișcare sus-jos. Totuși, oasele antebrațului se pot roti unul peste celălalt, ceea ce ne dă libertatea de a ne întoarcere palmele în sus sau în jos.

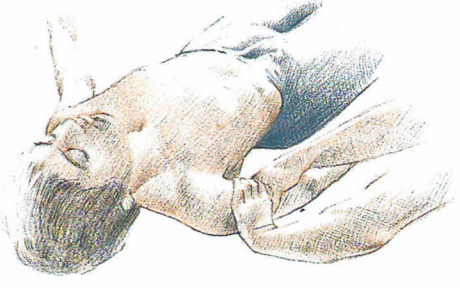
5. Strângerea articulației umărului

A *Așezați o mână pe mijlocul părții superioare a pieptului partenerului, sub claviculă, iar cealaltă o puneți sub spate, imediat mai jos de ceafă. Strângând umărul între cele două mâini, trageți-le încet spre articulație, conducând deplasarea cu podul palmelor. Repetați de câteva ori.*

B *Ultima oară când ambele mâini ajung la articulație, curbați-le în jurul părții superioare a brațului și lucrați profund asupra articulației. Căutați și depistați cu vârfurile degetelor structurile interioare ale oaselor și încheieturilor.*

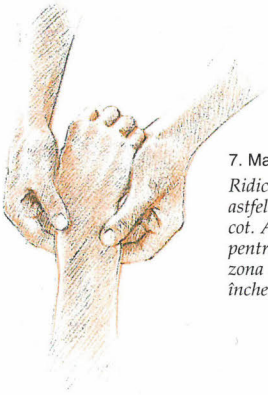
6. Frământarea brațului

Masați în josul brațului, frământând și răsucind întregul membru până ajungeți la încheietură. Acordați mai multă atenție cotului, explorând cu degetele zona din jurul articulației.



Mâna și încheietura mâinii

Masajul mâinii este deosebit de relaxant din două motive: mai întâi, pentru că mâinile sunt obișnuite să fie atinse și apoi pentru că acestea, asemenea picioarelor, au conexiuni reflexe cu întreg restul corpului (vezi p. 148). Zona din părțile motoare și senzorială a creierului care este alocată mâinilor este disproporționat de mare, aceasta constituind un indiciu privind importanța lor funcțională și sensibilitatea lor unică. De fapt, cu degetele mari opozabile, mâinile constituie una din principalele caracteristici care ne diferențiază de animale. Acordați o atenție specială articulațiilor, deoarece acestea conferă mâinilor marea lor mobilitate.



7. Masajul încheieturii mâinii

Ridicați antebrațul partenerului, astfel încât brațul să se sprijine pe cot. Acum folosiți degetele mari pentru a masa în cercuri mici toată zona încheieturii mâinii, ținând încheietura între degete.

8. Deschiderea palmei

Prindeți mâna cu degetele pe palmă și cu podul palmelor pe spatele mâinii receptorului. Acum strângeți și deschideți mâna prin întindere, depărtându-vă degetele între ele, în timp ce apăsați în jos cu podurile palmelor. Repetați o dată sau de două ori.

Notă: *Pentru claritate, această imagine prezintă manevra văzută de jos.*

9. Curățenie între oase

Țineți încheietura partenerului pentru a sprijini mâna. Acum folosiți degetul mare și indexul mâinii libere pentru a lucra de-a lungul fiecăruia din șanțurile dintre oasele mâinii, de la încheietură până la membranele dintre degete.

10. Tragerea și răsucirea degetelor

Înconjurați cu mâna degetul mare și, pe rând, fiecare dintre celelalte degete și trageți ușor de ele, întindeți-le și răsuciți-le în vreme ce alunecați cu mâna în lungul degetului spre vârf. Acum mutați-vă în cealaltă parte a partenerului dumneavoastră.

Repetați lubrifierea cu ulei și manevrele 1-10 pe celălalt braț.

Partea frontală a bustului

Ne confruntăm cu lumea înconjurătoare cu partea frontală a corpului, expunându-ne abdomenul, partea noastră cea mai lipsită de protecție. Partea frontală a bustului este legată de felul cum simțim și de felul cum stabilim relațiile cu cei din jur. Bustul constă din două zone principale – partea dură, protectoare a cutiei toracice, care adăpostește inima, plămânii și alte organe, și peretele muscular al abdomenului, mai moale și lipsit de protecție, care conține intestinele noastre – respectiv simțămintele noastre cele mai profunde. Când masați partea frontală a bustului, fiți conștienți că aceasta este o zonă vulnerabilă. Înainte de a începe, studiați câteva momente modul cum respiră partenerul dumneavoastră și observați care părți ale bustului se mișcă în timpul respirației, fiindcă va trebui să vă coordonați unele manevre cu respirația. Modul cum respirăm este intim legat de vitalitatea și de sănătatea noastră emoțională. Dacă partenerul este încrezător, faptul că i se masează această regiune a corpului poate constitui o profundă experiență pentru ambii participanți la masaj, stabilind un contact profund între cei doi.

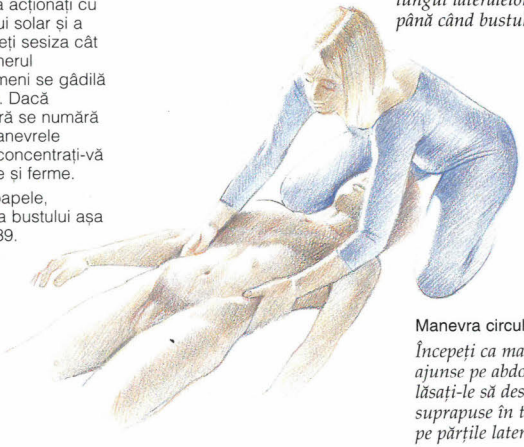
Manevra amplă

Odihniți-vă mâinile cu blândețe pe mijlocul părții superioare a pieptului. Apoi balansați-vă înainte din șolduri și faceți mâinile să alunece lent spre centrul bustului, lăsându-le să se muleze după formele întâlnite în cale. Aveți grijă să evitați sânii. Imediat sub buric, lăsați mâinile să se despartă și să se îndrepte spre părțile laterale. Apoi balansați-vă înapoi, trăgând mâinile în sus, de-a lungul lateralelor corpului. Repetați până când bustul este lubrifiat.

Ungerea cu ulei

Pentru ungerea cu ulei și manevra amplă pe partea frontală a bustului trebuie să vă mutați la capul partenerului. Întotdeauna acționați cu delicatețe asupra plexului solar și a pântecelui, până când veți sesiza cât de încrezător este partenerul dumneavoastră. Unii oameni se gâdilă pe coaste și pe pântece. Dacă partenerul dumneavoastră se numără printre aceștia, evitați manevrele efectuate pe arii mici și concentrați-vă pe mișcările lente, ample și ferme.

Notă: Dacă folosiți prosoapele, dezveliți partea din față a bustului așa cum se arată la pagina 39.



Manevra circulară amplă

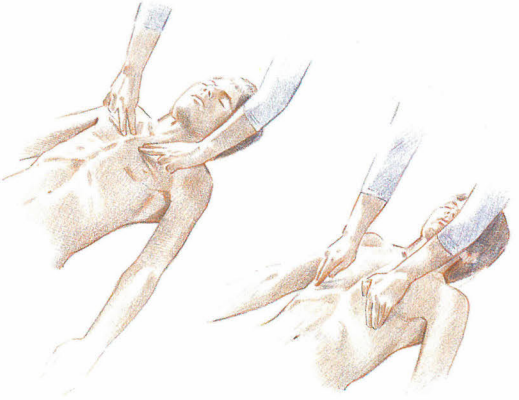
Începeți ca mai sus, dar când mâinile ajunse pe abdomen se despart, lăsați-le să descrie largi cercuri suprapuse în timp ce urcați ușor pe părțile laterale.

Cutia toracică și pieptul

Pe lângă protejarea organelor vitale pe care le adăpostește, cutia toracică joacă un rol important în respirație. Avem tendința să o considerăm ca fixă și statică. Dar de fapt, când inspirăm corect, coastele se ridică, împingând înainte sternul și deschizând astfel cavitatea toracică, ceea ce face ca aerul să pătrundă în plămâni. Mușchii care participă la respirație sunt diafragma, un mușchi mare așezat transversal imediat sub cutia toracică, și mușchii intercostali. Pentru a permite o respirație corespunzătoare, diafragma trebuie să fie relaxată și cutia toracică flexibilă. Masarea acestei zone decontractează mușchii și crește mobilitatea coastelor. În acest fel, partenerul dumneavoastră va respira mai profund.

1. Masajul intercostal

Stând la capul partenerului, puneți primele două degete (indexul și mijlociul) de la ambele mâini în centrul părții superioare a pieptului, în adâncimile care mărginesc coasta cea mai de sus. Apăsând cu fermitate, trageți degetele spre părțile laterale și în afara corpului. Repetați manevra, mutându-vă degetele pe adâncimile care mărginesc coasta imediat următoare. Continuați în același fel în josul cutiei toracice, ca și cum ați coborî treptele unei scări. Când veți ajunge la baza sternului, veți constata că următoarele coaste nu mai încep din mijloc și trebuie să vă curbați mâinile ca să puteți lucra de-a lungul lor. Evitați să acționați asupra coastelor situate imediat sub sâni. Când ajungeți la sâni, apăsați pe adâncituri doar pe o distanță scurtă, după care treceți la coasta următoare. Nu apăsați pe țesutul moale al sânilor. Imediat ce ați trecut de linia sânilor, continuați manevra completă.



2. Tragerea în sus a părților laterale

Stând aplecat peste partener, folosiți mișcări alternative pentru a trage în sus de o parte a cutiei toracice, începând de la talie spre subsuoară. Nu lucrați direct peste sâni, ci ocoliți-i.

3. Frământarea pectoralilor

Lucrând pe aceeași parte a pieptului, frământați temeinic mușchiul pectoral – adică mușchiul care formează subsuoara și susține sânii. Apoi trageți-vă mâinile în diagonală și repetați manevrele de tragere în sus și de frământare pe partea opusă.

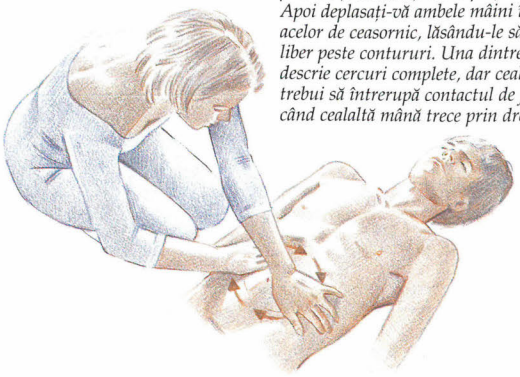
Repetați 2 și 3 pe cealaltă parte.

Abdomenul

Pentru a lucra pe abdomen, trebuie să vă mutați într-o parte a partenerului, la nivelul pântecelui. Abdomenul are o mare sensibilitate, așa că inițial lăsați-vă mâinile să coboare cu delicatețe și, înainte de a începe, opriți-vă o clipă. Începeți prin a vă mișca mâinile în sensul acelor de ceasornic pe suprafața pântecelui. Direcția în sensul acelor de ceasornic trebuie respectată deoarece ea imită direcția în care este dispus intestinul gros. După ce v-ați rotit mâinile pe stomac într-un cerc mare, creșteți treptat profunzimea apăsării, folosind cercuri mai mici. Terminați masajul în partea frontală a bustului, lucrând în ritmul respirației partenerului. În timp ce partenerul respiră lent și profund, faceți mâinile să alunece peste bust într-o mișcare circulară lungă – dinspre pântece spre piept la inspirație și în jos pe părțile laterale la expirație. Depinde de dumneavoastră să urmăriți respirația partenerului cu mâinile, nu viceversa.

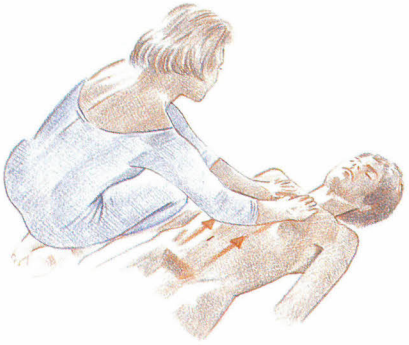
4. Mișcarea circulară pe pântece

Coborâți mâinile cu mare delicatețe pe pântece și rămâneți acolo preț de o clipă. Apoi deplasați-vă ambele mâini în sensul acelor de ceasornic, lăsându-le să alunece liber peste contururi. Una dintre mâini poate descrie cercuri complete, dar cealaltă va trebui să întrerupă contactul de fiecare dată când cealaltă mână trece prin dreptul ei.



5. Spirale în jurul pântecelui

Mișcându-vă tot în sensul acelor de ceasornic, divizați cercurile mari în altele mai mici, lăsându-vă mâinile să descrie niște spirale în timp ce se deplasează pe pântece.



6. Manevra amplă, cu folosirea respirației

A *Cereți partenerului să respire încet și profund. Cu fața îndreptată spre capul lui, așezați-vă mâinile pe pântece, cu degetele orientate spre cap. În timp ce partenerul inspiră și pieptul se ridică, împingeți mâinile spre centrul bustului.*

B *Când partenerul expiră și pieptul se contractă, rotiți-vă mâinile pe lângă umeri și trageți în josul părților laterale ale bustului. Aduceți mâinile înapoi pe pântece și repetați de două-trei ori. Când trageți ultima oară mâinile pe părțile laterale în jos, continuați peste șolduri și spre tălpi.*

Partea din față a picioarelor

În societatea occidentală de astăzi, mulți dintre noi au pierdut contactul cu propriul corp, cu pământul pe care viețuim. Irosim o prea mare parte din timpul și energia noastră trăind cumva detașați de pământ, undeva în intelectul nostru. Un masaj corporal complet se termină cu picioarele, astfel încât să dirijați atenția receptorului spre vârfurile picioarelor iar acesta pleacă de la ședința de masaj simțindu-se conectat cu pământul. Secvența pe care trebuie s-o urmați este similară cu cea folosită la spatele picioarelor. Numai că aici „terenul" este un pic diferit. Alături de regiunea musculoasă mai moale a coapsei, aveți de lucrat și pe zona osoasă a fluierului piciorului, precum și pe genunchi. Genunchii care sunt în permanență contractați sau trași înapoi indică o personalitate nesigură care se străduiește din greu să mențină controlul asupra propriei vieți și să-și păstreze convingerile. Masajul poate ajuta la eliberarea energiei blocate în picioare, îngăduind persoanei respective să se miște cu mai mare ușurință prin viață.

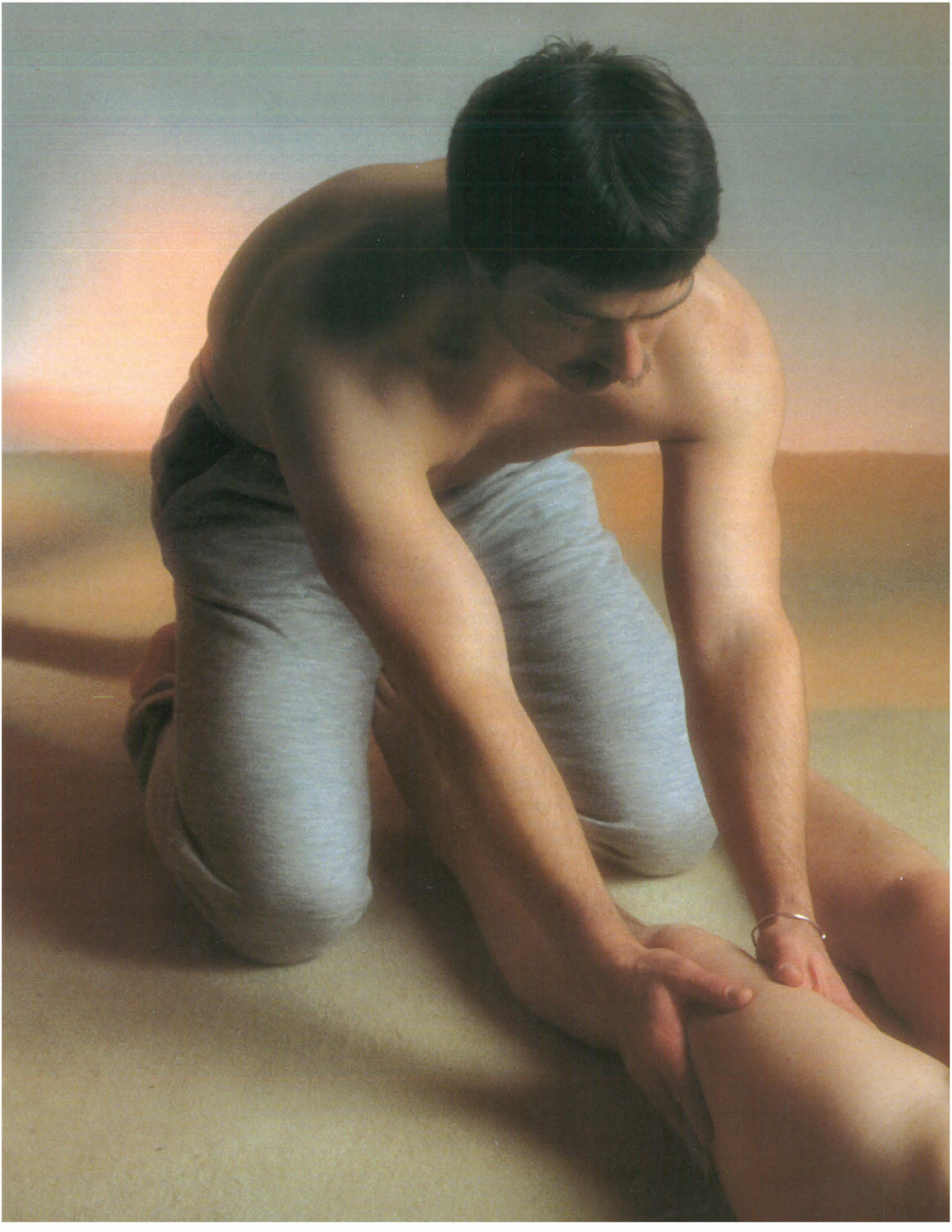
Manevra amplă pe un picior

Sprijiniți mâinile pe glezne, cu degetele îndreptate în sus, apoi lăsați-le să alunece încet în sus, balansându-vă totodată corpul în față. Când ajungeți sus, dirijați mâna dinspre interior în jos, pe partea interioară a coapsei în vreme ce mâna cealaltă înconjoară articulația șoldului. Apoi balansați-vă în spate, aducând mâinile amândouă pe părțile laterale ale piciorului, până la capăt. Repetați până când simțiți că piciorul este bine uns.

Ungerea cu ulei

Plasați-vă între picioarele partenerului. După ce ați aplicat ulei pe mâini, începeți să ungeți ambele picioare. Lăsați-vă mâinile pe gleznele partenerului, apoi faceți-le să alunece în sus pe partea frontală a picioarelor până la capăt și în jurul articulației șoldurilor, revenind apoi la glezne. Repetați manevra de câteva ori, apoi alegeți piciorul pe care-l veți masa primul și plasați-vă cu picioarele dumneavoastră de ambele părți ale piciorului ales. Folosiți amândouă mâinile pentru a întinde uleiul și a încălzi piciorul – fie cu degetele îndreptate în sus, ca în figura de mai sus, fie cu palmele făcute căuș și orientate transversal, ca în desenul din dreapta. Aveți grijă să respectați intimitatea partenerului atunci când lucrați pe partea interioară a coapsei.

Notă: Dacă folosiți prosoape, descoperiți și ungeți cu ulei câte un picior, pe rând (vezi p. 39).

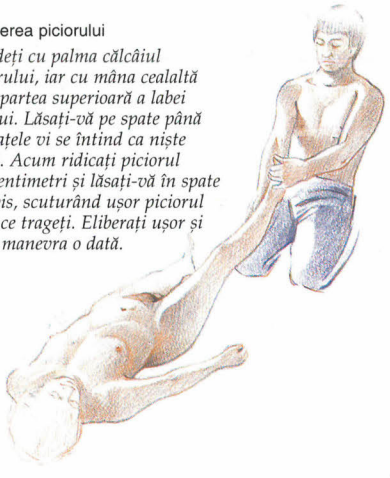


Întinderea piciorului

În timpul masajului, aplicarea unor exerciții pasive membrelor îl face pe receptor să se simtă neașteptat de bine, mai ales că nu trebuie să facă nici un efort. Prin întinderea piciorului sunt supuse exercițiului fizic trei articulații: articulația șoldului (tip articulație cu bile) și articulațiile de tip balama ale genunchiului și gleznei. Nu uitați că veți avea mai multă eficiență și veți obosi mai puțin dacă veți trage cu întreg corpul, nu doar cu brațele. Și asigurați-vă că tăria cu care strângeți piciorul nu-l incomodează pe partener.

1. Întinderea piciorului

Cuprindeți cu palma călcâiul partenerului, iar cu mâna cealaltă apucați partea superioară a labei piciorului. Lăsați-vă pe spate până când brațele vi se întind ca niște frânghii. Acum ridicați piciorul câțiva centimetri și lăsați-vă în spate din pelvis, scuturând ușor piciorul în timp ce trageți. Eliberați ușor și repetați manevra o dată.

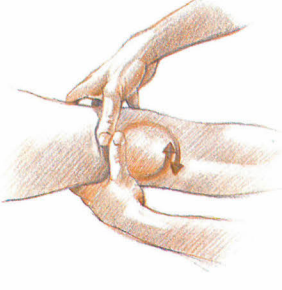


2. Drenarea gambei

Cu degetul mare și cel arătător alcătuind un „V", apăsați ferm de-a lungul mușchilor din ambele părți ale fluierului piciorului. Mișcați mâinile alternativ, una urmând-o pe cealaltă în drumul de la gleznă la genunchi. Repetați de câteva ori.

Masarea părții din față a piciorului

Secvența constă în esență din manevre de drenare pentru stimularea circulației, intercalate cu alte mișcări mai precise în jurul rotulei. Pe porțiunea dintre genunchi și gleznă, asigurați-vă că masați mușchii de pe ambele părți ale fluierului piciorului. Aplicarea directă a presiunii pe fluierul piciorului poate fi dureroasă pentru receptor. Pe coapsă, folosiți mișcări ample, destul de profunde, atunci când împingeți în sus, pentru a ajuta circulația venoasă și limfatică. Dacă partenerul are picioare lungi, s-ar putea să nu ajungeți la coapse decât dacă vă mutați într-o parte.



3. Încercuirea rotulei (stânga)

Suprapuneți degetele mari imediat deasupra rotulei, ancorând celelalte degete pe părțile laterale ale genunchiului. Îndepărtați degetele mari simultan unul de celălalt încercuind apoi osul din direcții diferite, lăsându-le să se încrucișeze deasupra și mai jos de rotulă. Încercuiți de mai multe ori.

4. Drenarea coapsei (dreapta)

Împingeți alternativ cu amândouă mâinile în susul coapsei, începând de la genunchi. Lăsați degetele mari să execute cercuri în sus și spre exterior, în timp ce vă deplasați treptat în susul piciorului. Repetați de mai multe ori.

Articulația șoldului și piciorul

Articulația șoldului – cea care face legătura între picioare și centura pelviană – este o articulație mare, de tip articulație cu bile, care permite o mare libertate de mișcare. Este înconjurată de mușchi numeroși și fermi și s-ar putea să fie mai greu de găsit la început. Apăsați sub marginea pelvisului pentru a localiza protuberanța osoasă de la extremitatea superioară a femurului (vezi p. 181). Dacă sondați mai profund în jurul acestui os, veți putea lucra asupra conexiunilor din articulația șoldului. După ce ați apăsat temeinic în jurul articulației, lucrați în josul piciorului, folosind manevre ample pe coapsă, manevre mai precise, efectuate cu degetele, în jurul rotulei și încheiați prin manevre de strângere a mușchilor gambei până la gleznă. În timp ce lucrați asupra piciorului, veți fi nevoit să vă schimbați poziția. Dacă lucrați pe o masă de masaj, mutarea se face cu ușurință, dar dacă lucrați pe podea probabil că va trebui să întrerupeți contactul cu delicatețe, să vă schimbați poziția și să continuați apoi.

5. Masarea articulației șoldului

Cu fața la șoldul partenerului, plasați-vă policele pe partea laterală a fesei, la o distanță de 5-7,5 cm mai jos de marginea pelvisului. Acum frământați zona din jurul articulației, apăsând puternic când cu un deget, când cu celălalt. Folosiți-vă de mâini pentru a vă „ancora" de corpul partenerului.

6. Masarea piciorului

Adunați și strângeți „porții" mari de mușchi în josul coapsei, apoi folosiți manevre de răsucire sau de tragere de-a lungul acesteia. Lucrați în zona genunchiului cu degetele, după care continuați cu gamba, strângând mușchii care mărginesc fluierul piciorului până la articulația gleznei.

Partea din față a labei piciorului

Ședința de masaj se încheie cu atenția finală acordată labei piciorului, iar pentru asta vă veți muta astfel încât să stați cu fața la piciorul de care vă ocupați. Întrucât ați masat deja temeinic labele picioarelor atunci când partenerul stătea culcat cu fața în jos, aceste manevre nu au alt scop decât să-l conecteze pe partener cu pământul. După ce mai întâi deschideți și întindeți laba piciorului, cuprindeți-o cu ambele mâini și trageți ușor de ea până la vârful degetelor. Apoi plasați-vă de o parte și de alta a celuilalt picior al receptorului pentru a vă putea ocupa de el.

7. Deschiderea labei piciorului

Apucați laba piciorului cu cele patru degete de la ambele mâini pe talpă și cu degetele mari aliniate pe partea superioară. Strângeți laba piciorului cu fermitate și depărtați degetele mari între ele, deschizând astfel laba piciorului și întinzând oasele.

8. Masarea labei piciorului

Prindeți laba piciorului între palme, ținând degetele orientate în lungul piciorului, spre gleznă. Trageți lent de palme spre dumneavoastră și încheiați mișcarea la vârful degetelor de la picioarele partenerului. Repetați această manevră de final de câteva ori.

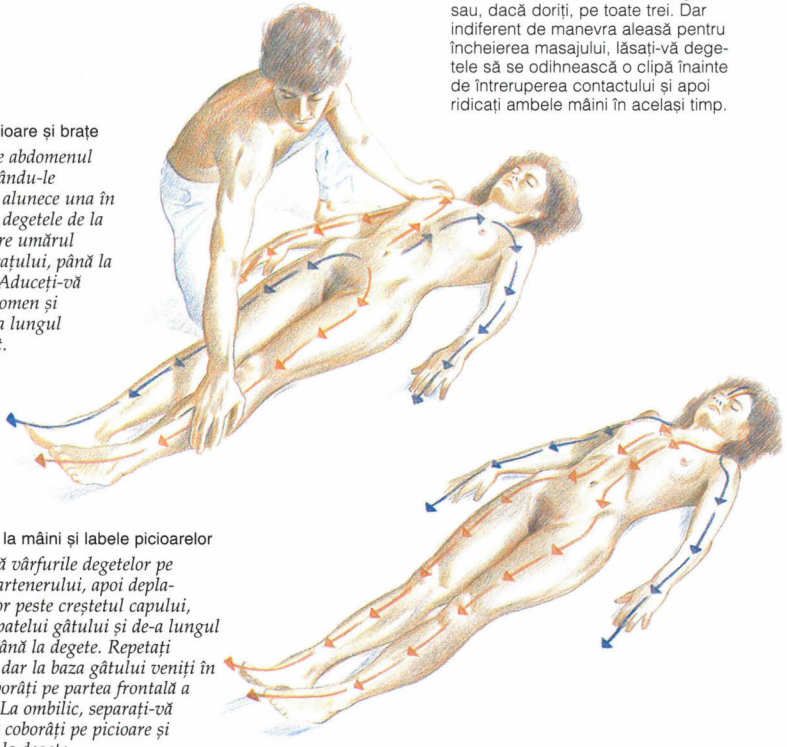
Repetați manevrele 1-8 la celălalt picior.

Conectarea

După ce ați masat succesiv fiecare parte a corpului, acum trebuie să „conectați" între ele diferitele părți și să dați partenerului dumneavoastră o senzație de plenitudine. Există două modalități de conectare a corpului – prima, prin manevre ample desfășurate pe întreaga suprafață a corpului, de la un capăt la altul, iar a doua, prin simpla așezare a celor două mâini pe diferite părți ale corpului preț de câteva momente. Totodată puteți folosi aceste două manevre de conectare ca o punte de trecere de la masarea unei părți la alta. Manevra „statică" poate conecta, la alegere, oricare două părți ale corpului – de exemplu, fruntea și abdomenul, așa cum se arată în figura de pe pagina alăturată, sau abdomenul sau baza coloanei vertebrale și picioarele. După manevrele de conectare, acoperiți-vă partenerul cu un prosop încălzit și lăsați-l să se odihnească un timp. Dacă ați lucrat cu prosoape, asigurați-vă că partenerul este complet acoperit și apoi executați ușoare manevre de conectare peste prosoape pentru a termina.

Manevre de conectare ample

În vederea acestor manevre finale de conectare, trebuie să vă poziționați lateral față de partener, la nivelul șoldului, astfel încât să puteți ajunge simultan la ambele extremități ale corpului. Puteți efectua doar una dintre manevrele descrise mai jos, sau, dacă doriți, pe toate trei. Dar indiferent de manevra aleasă pentru încheierea masajului, lăsați-vă degetele să se odihnească o clipă înainte de întreruperea contactului și apoi ridicați ambele mâini în același timp.



De la abdomen la picioare și brațe

Așezați-vă mâinile pe abdomenul partenerului și, mișcându-le simultan, faceți-le să alunece una în josul piciorului, spre degetele de la picior, iar cealaltă spre umărul opus, apoi în josul brațului, până la degetele de la mână. Aduceți-vă mâinile înapoi la abdomen și repetați manevra de-a lungul celuilalt picior și braț.

De la cap la mâini și labele picioarelor

Așezați-vă vârfurile degetelor pe fruntea partenerului, apoi deplasați-le ușor peste creștetul capului, în josul spatelui gâtului și de-a lungul brațelor până la degete. Repetați mișcarea, dar la baza gâtului veniți în față și coborâți pe partea frontală a bustului. La ombilic, separați-vă mâinile și coborâți pe picioare și terminați la degete.

Listă de control pentru masaj

Acest tabel intenționează să vă reamintească, atât vizual cât și verbal, manevrele care trebuie efectuate în cadrul secvenței de masaj, precum și etapele în care trebuie schimbată poziția fie a dumneavoastră, fie a partenerului. O secvență completă de masaj durează aproximativ o oră, o oră și jumătate, dar nu este neapărat nevoie să o respectați în totalitate. Uneori, de exemplu, s-ar putea să considerați că trebuie să alocați mai mult timp unei anumite zone care este deosebit de tensionată sau asupra uneia care îl face pe receptor să se simtă foarte bine. În alte ocazii, s-ar putea să nu aveți destul timp pentru un masaj complet și veți dori să adoptați o versiune mai scurtă, insistând doar asupra câtorva părți – de exemplu, spatele, brațele și mâinile, precum și labele picioarelor. Consultați-vă cu partenerul în privința a ceea ce ar prefera. Dar nu uitați să efectuați măcar câteva manevre ample asupra părților pe care nu le masați – altfel, partenerul dumneavoastră se va simți deconectat.

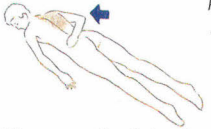
Notă: În aceste ilustrații, săgeata indică poziția celui care efectuează masajul, iar regiunea umbrită reprezintă partea corpului asupra căruia se lucrează.

Spatele corpului

Spatele *(p. 40–5)*

Ungerea cu ulei și manevra amplă

1 Frământarea umărului
2 Rotirea degetelor mari la baza gâtului
3 Masarea cu policele de-a lungul coloanei



4 Masarea porțiunii de sub omoplat
5 Apăsarea porțiunii plate a omoplatului
6 Strângerea crestei omoplatului
7 Frământarea gâtului

Repetați manevrele 1-7 pe cealaltă parte.

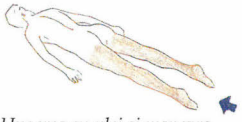
8 Înconjurul regiunilor sacrală și lombară

9 Frământarea feselor
10 Ciupirea feselor
11 Tragerea în sus a părților laterale

Repetați manevrele 9-11 pe partea cealaltă.

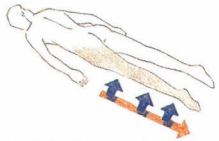
12 „Călușelul"
13 Frecarea de-a lungul coloanei
14 Presarea cu antebrațele

Spatele picioarelor *(p. 46–51)*

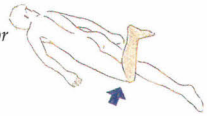


Ungerea cu ulei și manevra amplă pe ambele picioare

Ungerea cu ulei și manevra amplă pe un picior
1 Ridicarea piciorului
2 Drenarea cu degetele mari
3 Drenarea cu podul palmelor



4 Frământarea piciorului
5 Răsucirea de-a lungul piciorului



6 Masajul în jurul gambei
7 Rotirea gleznei
8 Împingerea piciorului în jos și în sus
9 Curățenia între tendoane
10 Masajul tălpii
11 Întinderea degetelor de la picioare
12 Răsucirea degetelor de la picioare

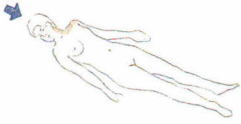
Repetați ungerea cu ulei și manevrele 1-12 pe celălalt picior

Partea frontală a corpului

Umerii, gâtul și pielea capului *(p. 52–77)*

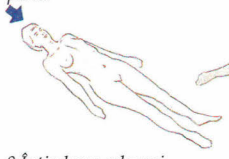
Ungerea cu ulei și manevra amplă

1 Întinderea gâtului
2 Întinderea gâtului în sus și în jos
3 Întinderea laterală a gâtului



4 Secvența pentru umăr, față și spate

5 Rotirea scalpului
6 „Șamponarea"
7 „Smulgerea" părului
Repetați pașii 4-7 pe cealaltă parte.



8 Întinderea coloanei vertebrale

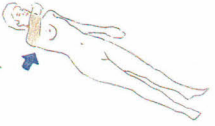
Fața *(p. 58–62)*

1 Fruntea
2 Sprâncenele
3 Ochii
4 Nasul
5 Obrajii
6 Bărbia
7 Maxilarul
8 Mușchii masticației
9 Mișcarea de la obraz la ureche
10 Conectarea feței și a capului

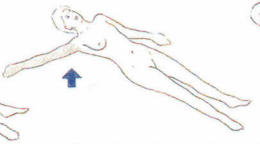
Brațele și mâinile *(p. 63–67)*

Ungerea cu ulei și manevra amplă

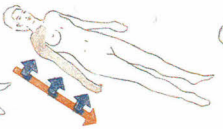
1 Drenarea antebrațului



2 Drenarea brațului
3 Ridicarea umărului



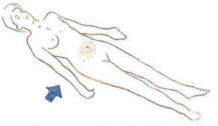
4 Întinderea brațului deasupra capului



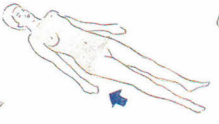
5 Strângerea articulației umărului
6 Frământarea brațului
7 Masajul încheieturii mâinii
8 Deschiderea palmei
9 Curățenie între oase
10 Tragerea și răsucirea degetelor
Repetați ungerea cu ulei și manevrele 1-10 la celălalt braț

Partea frontală a bustului *(p. 68–71)*

Ungerea cu ulei și manevra amplă
1. Masajul intercostal
2. Tragerea în sus a părților laterale
3. Frământarea pectoralilor
Repetați 2 și 3 pe cealaltă parte



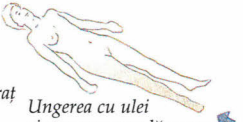
4. Mișcarea circulară pe pântece
5. Spirale în jurul pântecelui



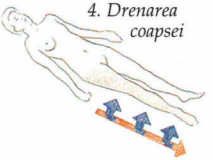
6. Manevra amplă, cu folosirea respirației

Partea din față a picioarelor *(p. 72–75)*

Ungerea cu ulei și manevra amplă pe ambele picioare



Ungerea cu ulei și manevra amplă pe un singur picior
1. Întinderea piciorului
2. Drenarea gambei
3. Încercuirea rotulei
4. Drenarea coapsei



5. Masarea articulației șoldului
6. Masarea piciorului
7. Deschiderea labei piciorului
8. Masarea labei piciorului
Repetați manevrele 1-8 pe celălalt picior

Conectarea *(p. 76–77)*

Shiatsu

Shiatsu vine din Japonia și, ca formă de terapie fizică, implică apăsarea pe punctele de acupunctură cu scopul de a echilibra energia corpului și de a favoriza o stare de sănătate generală. Deși denumirea sa înseamnă „apăsare cu degetele", shiatsu se aplică și cu alte părți ale mâinii, precum și cu coatele și genunchii.

Această artă și-a primit numele actual pe la începutul secolului XX, cu toate că are o origine antică. Este o combinație unică de teorie medicală orientală clasică, a cărei istorie se întinde până la începuturile acupuncturii în urmă cu patru mii de ani, și o bogată tradiție vie de medicină populară.

Shiatsu este denumirea generică pentru o mare varietate de tehnici, dar toți practicienii sunt legați printr-un principiu comun, și anume credința într-o forță vitală (*ki*), care circulă prin canale conectate sau „meridiane" prin tot corpul. Fiecare meridian este legat de un anumit organ sau de o funcție psiho-fizică, iar *ki*-ul său poate fi contactat în anumite puncte pe traseul său – acestea fiind punctele de acupunctură denumite în japoneză *tsubo*. Când omul este sănătos, predomină o stare de echilibru și *ki* circulă lin prin meridiane, asemenea combustibilului prin conducte, aprovizionând și întreținând toate părțile corpului. Dar când corpul a fost slăbit ca urmare a unui stil de viață lipsit de moderație (vezi p. 86), a unui stres emoțional sau a unei răni, *ki* nu mai circulă lin și devine deficitar în anumite regiuni și excedentar în altele, astfel că se instalează o stare de boală.

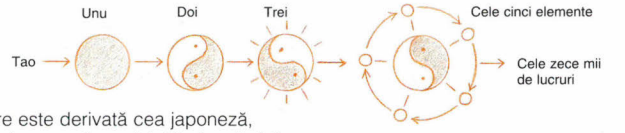
Cei mai mulți dintre noi ne încadrăm în categoria oamenilor „semi-sănătoși" – cu alte cuvinte, starea noastră de sănătate nu este complet echilibrată. S-ar putea să fim predispuși la răceală sau la deranjamente stomacale, sau să devenim indispuși sau deprimați. Pentru astfel de oameni „semi-sănătoși", sau ca metodă preventivă împotriva îmbolnăvirii, shiatsu este un remediu ideal pentru acasă, deoarece pur și simplu reechilibrează *ki* astfel încât organismul se poate vindeca singur.

Când începem să practicăm shiatsu, este important să vă amintiți că vă propuneți să tratați nu numai simptomele partenerului dumneavoastră, ci și cauzele acestora. Să tratezi numai capul de o durere de cap înseamnă să ignori nu doar întregul sistem de meridiane interconectate care face din shiatsu o metodă atât de eficientă, dar în același timp unul din principiile fundamentale ale medicinei orientale, și anume faptul că mintea și corpul, psihicul și fizicul, sunt indivizibile, alcătuind un întreg organic. Pentru a diagnostica cauza exactă a simptomelor unei persoane este nevoie de o înțelegere profundă a teoriei medicale orientale și de o înțelegere a stării emoționale și psihologice a persoanei respective. Până la dobândirea unor astfel de deprinderi, este mai sigur și mai eficace să se trateze întregul corp.

Așa cum am menționat mai sus, toate bolile sunt provocate de un exces sau de un deficit de *ki*. Prin antrenament, veți învăța să simțiți prin atingere zonele care prezintă un exces de *ki*, numite *jitsu*, și cele în care *ki* este deficitar, numite *kyo* (vezi p. 85). De obicei *jitsu*, sau zona dureroasă, este simptomul, iar zona *kyo* este cauza, așa încât tratamentul shiatsu aplicat partenerului va fi mai eficient dacă vă veți concentra asupra zonelor *kyo*. Metoda „*kyo-jitsu*" de tratament a fost susținută de maestrul Shizuto Masunaga ca o alternativă la școala oficială, care recomanda formule sau combinații de *tsubo* pentru tratarea anumitor probleme.

Shiatsu este ușor de învățat. Nu este nevoie de echipamente speciale și nu se folosește nici un fel de ulei. Nu aveți nevoie decât de o încăpere caldă și aerisită, îmbrăcăminte confortabilă atât pentru cel care aplică tratamentul, cât și pentru receptor, și o podea acoperită de o mochetă sau de un covor, pe care să lucrați. Puteți practica fără probleme shiatsu oriunde și cu o frecvență de o ședință pe zi. Câteva cunoștințe de bază, timpul necesar pentru a da corpului un tratament complet, atenție și sensibilitate față de partenerul dumneavoastră – acestea sunt elementele necesare pentru a începe să vă „simțiți" calea spre o adevărată înțelegere a metodei shiatsu.

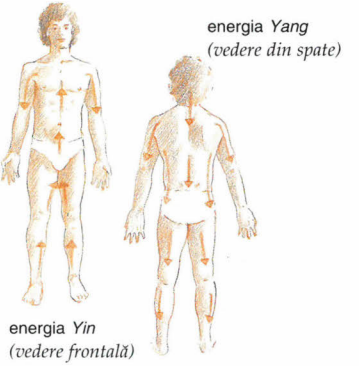
Ki



În cosmologia chineză, din care este derivată cea japoneză, sursa tuturor lucrurilor este *tao*, legea universului. Din tao derivă unul, sau existența. De aici se polarizează două forțe, *yin* și *yang*, care sunt în același timp opuse și complementare. Prin jocul dintre *yin* și *yang*, prin fluxul și refluxul între cele două principii se creează energia *ki* (sau *chi*, cum o denumesc chinezii), și astfel cele două devin trei. *Ki* este „respirația imaterială" despre care Lao-Tzî scrie în Dao de-dzin (vezi dreapta). *Ki* există în mai multe forme, de la cele mai pure, cum este lumina, la cele mai brute, cum ar fi granitul, căci chiar și materia neînsuflețită este alcătuită din *ki* în forma sa cea mai densă, la fel cum întreaga materie este alcătuită din particule de energie. Cum se ajunge ca „trei să nască cele zece mii de lucruri"? În conformitate cu filozofia antică, *ki* se manifestă sub forma a cinci aspecte diferite ale energiei, respectiv cele Cinci Elemente – Focul, Pământul, Metalul, Apa și Lemnul. Fiecare element are propria sa calitate sau „aromă" pe care o transmite unui anumit aspect al creației, unuia dintre cele zece mii de lucruri. Viața vegetală, de exemplu, aparține în principal elementului Lemn, rocile și mineralele țin de elementul Metal. Ființele omenești sunt un amestec, o combinație a tuturor celor cinci elemente. Totul în natură, fiecare din cele zece mii de lucruri, este compus dintr-un anumit amestec de *yin* și *yang*, alături de o anumită combinație a celor cinci elemente, aceste combinații fiind unice și formează „*adevăratul ki*" al respectivului obiect sau respectivei ființe.

Dao a născut Unul
unu a născut doi,
doi a născut trei,
trei naște cele zece mii de lucruri.
Cele zece mii de lucruri
umbra în spate o poartă
și au în față lumina
iar spiritul imaterial le armonizează.

Lao Tzî: Dao de-dzin



Meridianele *Yin* și *Yang*

Meridianele yin și yang se spune că s-au format pe vremea când încă eram patrupede. Pământul este yin în raport cu cerul. Așa încât meridianele yin se află pe suprafața frontală și interioară a corpului, care ar fi fost cel mai aproape de pământ. Cerul este yang în raport cu pământul, așa încât meridianele yang pe suprafețele dorsale și externe ale corpului, care ar fi fost expuse la lumina soarelui.

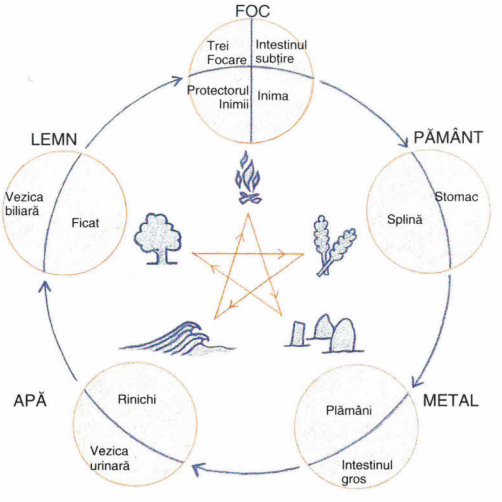
Yin și *Yang*

Yin și *yang* sunt cele două aspecte opuse și totodată complementare ale existenței – umbra și lumina. *Yin* corespunde cu ceea ce este întunecat, rece, umed, moale, receptiv, feminin și care se scufundă; *yang* corespunde cu ceea ce este luminos, fierbinte, uscat, dur, activ, masculin și care se înalță. *Yin* și *yang* sunt totuși doar stări relative, nu absolute, așa încât un lucru poate fi *yin* față de un altul și *yang* față de un al treilea. De exemplu, în comparație cu un cub de gheață o lumânare este *yang*, dar comparată cu soarele este *yin*. În medicina orientală, funcțiile de hrănire, răcire, umezire și relaxare sunt *yin*, în vreme ce *yang* sunt aspectele energetice ale funcționării active, de producere a căldurii. Acolo unde este prea mult *yin*, există o tendință spre răceală, spre umezeală și condensare în substanță (de exemplu, formarea tumorilor). Dacă este prea mult *yang*, există hiperactivitate și căldură excesivă. Când *yin* este deficitar, chiar dacă energia *yang* este normală, apar simptome de tip *yang*, cum ar fi excitabilitate nervoasă, insomnie, uscăciunea gurii etc. Când *yang* este deficitar, se instalează oboseala, răceala și o proastă circulație. Frumusețea practicii shiatsu constă în aceea că, atunci când se aplică cu sensibilitate față de nevoile individuale ale partenerului, va echilibra automat energia acestuia.

Cele cinci elemente

Cele cinci elemente sunt calități diferite ale energiei *ki*, cele cinci moduri diferite în care aceasta se manifestă în univers. Elementele se manifestă totodată și în oameni, legându-ne cu restul mediului înconjurător, cu ciclul anotimpurilor și cu orele. Felul cum reacționăm, fizic și emoțional, la influențele externe și la forțele naturii depinde de echilibrul elementelor din interiorul nostru. Focul este un element care corespunde cu căldura, vara, entuziasmul și căldura relațiilor umane. Pământul este un element al sezonului recoltei, al abundenței, al hrănirii, al fertilității și al relației mamă-copil. Metalul include ideea aerului din filosofia occidentală, dar reprezintă mai mult. Este forța gravitațională, mineralele din interiorul pământului, configurațiile corpurilor cerești, puterile conductivității electrice și ale magnetismului. La om reprezintă durerea sufletească și dorința de a o transcende. Apa este sursa vieții, capacitatea de a curge, infinit de flexibilă și totuși infinit de puternică, etern-schimbătoare și adeseori periculoasă. Este cel mai *yin* din cele cinci elemente. În psihologia umană, Apa guvernează echilibrul dintre teamă și dorința de a domina. Lemnul este cel mai uman dintre elemente. Este elementul primăverii, și al imboldului creator de a realiza ceva, care se transformă în mânie atunci când apare frustrarea. La om este capacitatea de a privi spre viitor, de a planifica și de a lua decizii.

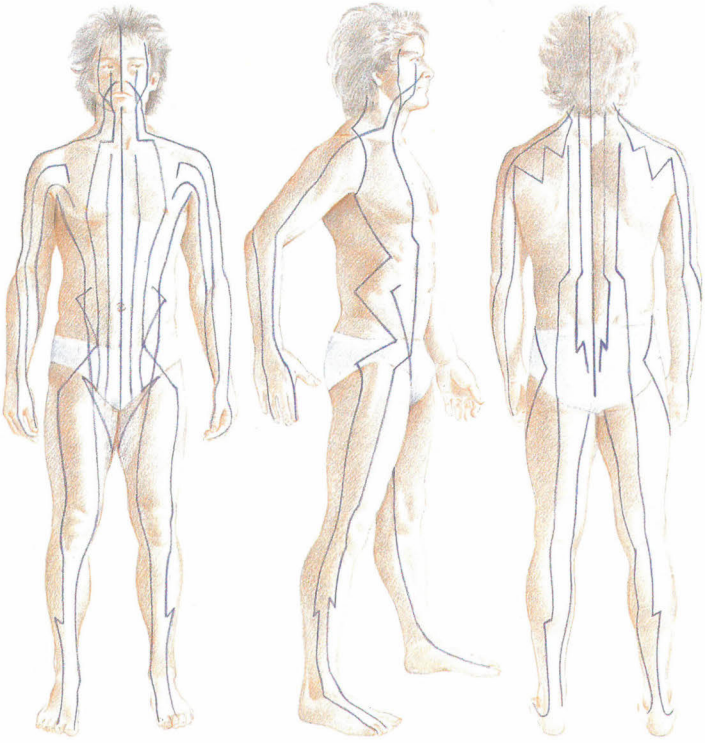
Fiecare element guvernează un meridian sau o funcție organică a corpului omenesc (așa cum se arată în figura din dreapta-sus) și totodată un aspect al personalității sau al emoțiilor, astfel încât orice tulburare a elementelor afectează în mod specific psihicul și corpul fizic al persoanei respective. Pentru un medic din Occident, valoarea înțelegerii elementelor constă în aceea că rețeaua de asociații elementare furnizează indicii pe care își poate fundamenta diagnosticul. Fiecare element este asociat cu o culoare, cu un gust, cu un anotimp, cu un miros, cu o emoție și cu un sunet (vezi mai sus). Așa încât doctorul va fi interesat nu numai de simptomele pacientului, dar totodată el va fi învățat să perceapă și nuanțele subtile ale culorii feței, să distingă inflexiunile vocii și să facă aprecieri exacte privind starea emoțională a pacientului. În continuare el își poate confirma diagnosticul prin întrebări. După ce fel de gust tânjește pacientul? Ce fel de condiție meteorologică agravează boala de care suferă? În felul acesta el vede dincolo de simptome, până la cauză, care se află într-unul din cele cinci elemente. Dacă diagnosticul indică elementul Apă, doctorul va ști că trebuie să trateze rinichii sau vezica urinară; la un alt pacient, aceleași simptome pot izvorî din elementul Pământ, așa încât doctorul va trata splina și stomacul. Cu mare probabilitate, un medic occidental va considera ambii pacienți ca fiind „artritici" și va prescrie medicamente antiinflamatorii.



Asociațiile și meridianele celor cinci elemente și ciclurile acestora

Fiecare element se raportează la celelalte patru prin intermediul „ciclului creator" (săgețile exterioare) și a „ciclului de control" (săgețile interioare). În ciclul creator fiecare element transmite energia următorului. Ciclul de control îl contrabalansează, astfel încât elementele sunt menținute sub control.

Elemente	*Foc*	*Pământ*	*Metal*	*Apă*	*Lemn*
Culoare	*roșu*	*galben*	*alb*	*albastru/negru*	*verde*
Sunet	*râs*	*cântat*	*plâns*	*geamăt*	*strigăt*
Miros	*pârlit*	*înmiresmat*	*stricat*	*putred*	*rânced*
Emoție	*bucurie*	*compasiune*	*durere*	*teamă*	*mânie*
Anotimp	*vară*	*vară târzie*	*toamnă*	*iarnă*	*primăvară*
Gust	*amar*	*dulce*	*picant*	*sărat*	*acru*



Meridianele

Meridianele sunt canalele prin care *ki* circulă prin întreg corpul. Cele mai cunoscute sunt cele douăsprezece meridiane din acupunctură. Fiecare din cele cinci elemente are câte o pereche de meridiane, unul *yin* și altul *yang*, cu excepția Focului care are două perechi. Toate cele douăsprezece meridiane sunt bilaterale rezultând un total de douăzeci și patru. Meridianele pereche sunt apropiate între ele și funcțiile lor sunt complementare. Fiecare meridian este asociat unui anumit organ sau unei anumite funcții psiho-fizice, dar prin efectele sale depășește cu mult ca arie de acoperire activitatea organelor așa cum este ea înțeleasă de știința occidentală. De exemplu, Meridianul Ficatului este asociat cu unghiile, cu mușchii și tendoanele, cu sistemul reproductiv, cu emoția numită mânie, cu ochii, cu capacitatea de a planifica și așa mai departe. Pentru început nu aveți nevoie de o înțelegere amănunțită a asociațiilor dintre meridiane, dar ar trebui să înțelegeți că dacă, de exemplu, Meridianul Ficatului este tensionat sau dureros, nu rezultă cu necesitate că organul ficat are probleme, ci energia corespunzătoare ficatului. Două meridiane „suplimentare" sunt de obicei incluse în categoria meridianelor asociate cu organele: Vasul Guvernor, care este un fel de rezervor de energie *yang* și Vasul Concepției, echivalentul său în privința energiei *yin*.

Când apăsați pe un punct de pe un meridian, nu stimulați doar nervii și țesuturile locale, ci influențați și circulația energiei *ki* prin întreg meridianul respectiv și, de aici, prin altele. Dacă o zonă este prea dureroasă la atingere, puteți fi de folos acționând asupra unor regiuni mai îndepărtate situate pe meridianele care străbat zona dureroasă. Ținând cont de caracterul bilateral al meridianelor, mai puteți afecta fluxul de *ki* printr-o zonă dureroasă acționând asupra locului corespunzător din partea opusă a corpului. Punctele apropiate de capetele unui meridian sunt adesea cele mai eficiente în eliminarea blocajelor sau alinarea durerii pe parcursul respectivului meridian.

Puncte *Tsubo*

Punctele de acupunctură sau punctele *tsubo* sunt locurile de pe un meridian în care se poate ajunge cel mai ușor la *ki* și unde aceasta poate fi manipulată. Aceste puncte s-au dovedit a avea o rezistență electrică mai mică decât zonele înconjurătoare. Punctele *tsubo* acționează ca niște mici amplificatoare, transferând energia *ki* de la un punct la celălalt. Multe dintre *tsubo* coincid cu ceea ce occidentalii denumesc „puncte de declanșare", care stimulează mușchiul să se contracte sau să se relaxeze. Dar punctele *tsubo* au efecte mult mai subtile în conformitate cu legile energiei *ki*. Unele se conectează cu alte meridiane, altele influențează echilibrul dintre elemente, iar altele pot să calmeze mintea și să reducă febra. În această carte vom pune mai mult accent pe meridiane decât pe punctele *tsubo*. Dacă învățați unde sunt localizate meridianele, vă veți familiariza cu „senzația" dată de căile energiei *ki* în interiorul corpului și vă veți dezvolta o cunoaștere instinctivă privind locul unde se situează punctele *tsubo*. Și dacă punctul pe care îl presați în mod intuitiv nu apare pe hărțile de acupunctură, acesta va fi totuși valabil dacă partenerul dumneavoastră beneficiază de pe urma sa.

Simbolul pentru *Tsubo*

Caracterul chinezesc antic pentru „tsubo" reprezintă un borcan cu un gât îngust și un capac. Tsubo este precum gâtul borcanului – sub capac se află „calea de pătrundere" în depozitul de ki.

Întinderea meridianelor

Meridianele se ridică la suprafață atunci când sunt întinse, devenind mai accesibile. Aceasta înseamnă că va trebui să folosiți o presiune mai mică atunci când aplicați shiatsu unui membru întins.

Kyo și *Jitsu*

La un meridian scos din starea de echilibru, *ki* poate fi ori deficitar (*kyo*), ori în exces (*jitsu*) și uneori, atunci când circulația de *ki* este obstrucționată, poate fi simultan în ambele stări – în exces deasupra obstrucției și deficitar mai jos de aceasta. Adeseori zonele *kyo* arată ușor adâncite și de regulă sunt elastice la atingere. Când apăsați un meridian *kyo*, în general partenerul se simte bine, deoarece furnizați energie *ki* unei zone deficitare. Zonele *jitsu* sunt mai ușor de găsit deoarece sunt de obicei tari sau încordate. Ele pot fi spontan dureroase, sau durerea este resimțită numai la apăsare. Durerea este în general ascuțită, în vreme ce durerea *kyo* este de obicei surdă și atunci când se apasă pe zona respectivă se creează o senzație de ușurare. Tratamentul shiatsu este mult mai plăcut și mai eficient atunci când vă concentrați pe zonele *kyo*. Această tehnică, cunoscută sub numele de „tonifiere", folosește aplicarea lentă și gradată a presiunii pentru a transmite energie zonei deficitare. În principiu, orice simptom de exces este provocat de o deficiență, așa încât tonifierea meridianelor *kyo* va ajuta meridianele *jitsu* să se relaxeze.

Sănătatea în perspectiva orientală

Pentru a practica un shiatsu de calitate, trebuie ca dumneavoastră înșivă să aveți un *ki* de calitate bună. În conformitate cu filosofia anticilor, constituția de bază a unui om este determinată de așa-numitul „*ki* prenatal", care este primit în momentul concepției și depinde de vârsta și de sănătatea părinților, deși mai este afectat și de circumstanțele nașterii respectivei persoane. Acest *ki* prenatal, care este depozitat în regiunea rinichilor, nu poate fi niciodată suplimentat. El nu poate fi decât epuizat printr-un stil de viață nechibzuit sau, în cel mai bun caz, conservat printr-un stil de viață înțelept. Nu există decât o singură cale de a conserva acest prețios rezervor, iar aceasta este moderația. Orice abuz evident asupra corpului, cum ar fi consumul de droguri, pierderea constantă a nopților sau excesul de muncă prelungit pe termen lung, golește acest rezervor. La femei, rezervorul este secătuit și de nașterea copiilor, iar la bărbați în urma activității sexuale. Pe de altă parte, există și un „*ki* postnatal", care este un influx permanent de energie. *Ki* este ceea ce primim de la pământ atunci când ne hrănim, și de la cer, atunci când respirăm, astfel că trebuie să acordăm o atenție deosebită acestor două procese.

Regimul alimentar

Pentru a practica shiatsu, trebuie să aveți un regim alimentar echilibrat și sănătos. Cuvântul cheie este moderația. Păstrați un echilibru între cele cinci gusturi – dulce, sărat, amar, acru și picant. Nu e nevoie să fiți macrobiotic sau vegetarian, dar carnea și peștele trebuie reduse la minim și echilibrate cu cereale integrale și vegetale. Regimurile bazate pe alimente crude sunt excelente pentru curățirea organismului, dar nu sunt recomandate pe termen lung. O alimentație bazată numai pe salate nu va furniza suficientă energie *yang*, așa încât regimul alimentar nu ar trebui să conțină mai mult de o treime alimente în stare crudă, cu excepția anotimpului călduros. Evitați înghețata sau orice aliment sau băutură luată direct din frigider, deoarece temperatura scăzută afectează funcționarea corespunzătoare a stomacului și a splinei. Și reduceți produsele lactate, mai ales dacă suferiți de catar, boli ale pieptului sau alergii.

Respirația

Este foarte indicat să faceți zilnic câteva exerciții de respirație – fie respirație yoga, fie respirație abdominală sau din *hara*, așa cum se arată în figura de mai sus. Pentru aceasta, așezați-vă cu picioarele încrucișate sau în stil japonez, în genunchi și cu picioarele strânse sub dumneavoastră. Puneți-vă mâna stângă pe *hara* și mâna dreaptă deasupra ei. Inspirați în *hara* preț de cinci secunde. Țineți-vă respirația timp de cinci secunde, apoi expirați din *hara* tot 5 secunde. Repetați această succesiune timp de zece minute, imaginându-vă *hara* ca pe o sferă luminoasă, în care se acumulează mai multă energie *ki* cu fiecare respirație.

Stimulente și droguri

Cafeaua, ceaiul, alcoolul și țigările sunt toate niște droguri care ne ajută să facem față stresului vieții cotidiene, dar toate, în diferite moduri, au efecte negative asupra organismului. Toate sunt dăunătoare energiei din rinichi, mai ales cafeaua, în vreme ce alcoolul afectează ficatul, iar țigările, plămânii. Este evident că cel mai bine ar fi să renunțați de tot la ele, dar întrucât obiectivul pe care vi l-ați fixat este moderația nu încercați să renunțați la toate dintr-o dată. Mai bine încercați să vă impuneți aprecierea acestor substanțe în cantități mici. Puteți reduce cafelele la una singură de dimineață, pentru înviorare, și să nu mai fumați decât trei țigări pe zi. Încercați mai degrabă să vă cultivați conștientizarea față de propriul corp și față de nevoile sale, decât să vă impuneți niște regimuri stricte care de multe ori pot provoca o reacție excesivă în sens opus.

Exerciții

Anumite forme de exerciții fizice reprezintă o necesitate, mai ales dacă ajungeți să practicați mult shiatsu, caz în care trebuie să aveți o condiție fizică bună. Toate exercițiile fizice sunt benefice, dar dacă vreți să vă creșteți energia *ki*, veți avea nevoie de un sistem oriental care lucrează cu „energia subtilă". Hatha Yoga este o formă excelentă de exerciții care întind toate meridianele și regularizează respirația. T'ai chi este o altă tehnică ce urmărește creșterea energiei *ki*, ameliorarea respirației și să dea suplețe și flexibilitate corpului celui care o practică. Ambele tipuri de exerciții fizice având drept scop creșterea energiei *ki* nu sunt altceva decât forme de auto-shiatsu și în ultimă măsură pot fi mai plăcute și mai benefice decât încercarea de a vă apăsa propriile meridiane.

Cum să vă protejați corpul

Este esențial să rețineți că trebuie să vă protejați împotriva condițiilor externe. Chinezii și japonezii consideră vântul, frigul, umezeala și căldura excesivă ca fiind factori generatori de maladii și se protejează în mod corespunzător. Este deosebit de important să vă păstrați calde ceafa, umerii și regiunea lombară, așa încât aveți grijă ca atunci când vă aplecați în față să nu vă iasă cămașa sau bluza din pantaloni iar în zilele răcoroase sau cu vânt purtați un fular. Și dacă aveți anumite zone cu probleme, cum ar fi genunchi sau glezne dureroase, țineți-le calde. Medicina orientală a înțeles de multă vreme că oamenii „pe jumătate sănătoși" nu trebuie să sfideze condițiile atmosferice neprielnice.

Factori emoționali

La celălalt capăt al spectrului intervin factorii emoționali sau psihologici care vă pot afecta sănătatea. În sistemul oriental, grija, durerea sufletească, teama, mânia, chiar și excesul de bucurie sunt toate cauze posibile de boală. Dar întrucât lupta împotriva acestor tulburări poate crea și mai multe conflicte, calea orientală ne îndeamnă să le observăm cu atenție, să le conștientizăm și să le lăsăm să existe. În felul acesta, ele se vor domoli de la sine, în mod natural, la fel cum un cal agitat, lăsat liber pe o pășune întinsă, până la urmă se va liniști și va începe să pască. Meditația este calea orientală tradițională de atingere a acestui obiectiv. Pentru cel care practică shiatsu, aceasta este cu siguranță una dintre sarcinile cele mai dificile dar și aducătoare de satisfacții – să înțeleagă și să simtă compasiune pentru propriile probleme și anxietăți cu scopul de a înțelege mai bine și de a avea mai multă compasiune pentru semeni.

Tehnici și instrumente

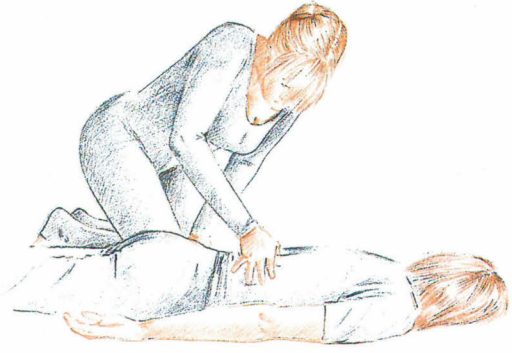
Tehnicile shiatsu sunt extrem de diferite de cele folosite în formele occidentale de masaj – nu există mișcări line și fluente, nici manevre de frământare și de fricțiune. De fapt, sunt întrebuințate doar două tehnici principale – presiunea și întinderea. Și cu toate acestea este o formă de masaj extraordinar de dinamică și de variată. Varietatea provine de la diferitele „instrumente" folosite pentru aplicarea presiunii (mâini, coate, genunchi și labele picioarelor), de la durata și intensitatea presiunii aplicate și de la pozițiile în care sunt plasate membrele receptorului. Cheia unei tehnici shiatsu corespunzătoare este să fii cât mai natural și mai relaxat în aplicarea presiunii. Aceasta înseamnă să-ți folosești greutatea corpului într-o manieră controlată dar lipsită de efort, mai degrabă decât aplicarea conștientă a presiunii, și să te asiguri că în fiecare moment îți menții ambele mâini în contact cu corpul receptorului.

Presiunea vine din *Hara*

În tehnica shiatsu corectă, presiunea vine din *hara* (centrul de energie din zona inferioară a abdomenului, vezi p. 122), indiferent de „instrumentul" folosit pentru aplicarea presiunii. Presiunea din *hara* este controlată și atent aplicată pentru că energia dumneavoastră este sensibilă la energia partenerului. Cea mai bună modalitate de a învăța această artă fundamentală este să-ți folosești propria greutate corporală, permițând partenerului să vă suporte, așa cum se arată în figura din dreapta, mai degrabă decât să „apăsați" cu efort. Poziția corpului dumneavoastră este esențială. Trebuie să fiți relaxat și cât se poate de stabil. În acest fel puteți aplica o presiune fermă fără să obosiți.

Tehnica shiatsu corectă

Aceasta este poziția corectă pentru shiatsu. Genunchii sunt depărtați, asigurând o bază fermă; brațele sunt drepte, asigurând un sprijin ferm; iar presiunea vine nu din umeri, care sunt relaxați, ci din mișcarea înainte a șoldurilor. Ambele mâini ale celui care aplică shiatsu sunt relaxate.

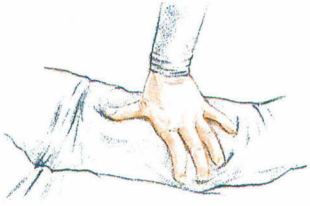


Tehnica shiatsu incorectă

Aceasta este poziția incorectă pentru shiatsu. Genunchii sunt apropiați și nu oferă stabilitate. Doar una dintre mâini aplică o presiune intensă, așa încât lipsește liniștea pe care o oferă contactul cu ambele mâini; brațul este îndoit, de unde rezultă un efort muscular sporit; iar mișcarea provine evident din umăr (care este încordat), nu din șolduri. Corpul celui care aplică shiatsu este încordat și va obosi în scurt timp.

Instrumentele pentru shiatsu

Degetele mari sau policarii sunt instrumentele clasice pentru shiatsu, deoarece punctele *tsubo*, sau punctele de presiune, sunt adesea localizate în adâncituri de dimensiunea amprentei degetului mare. Dar folosirea exclusivă a acestora pe parcursul întregii ședințe de shiatsu ar fi obositoare – și întrebuințarea unor instrumente diferite asigură varietate pentru ambii participanți la ședință. Încercați să rezervați folosirea degetelor mari pentru situațiile în care trebuie să aplicați presiunea cu precizie asupra unor puncte cheie. Folosiți mâinile, genunchii sau coatele pentru apăsarea de-a lungul liniilor meridiane.

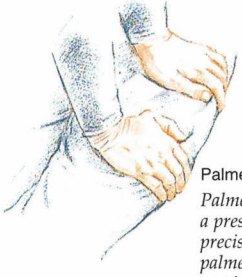


Degetele mari

Când folosiți degetul mare (policele) în shiatsu, aplicați presiunea cu pulpa degetului, nu cu vârful, și lăsați restul mâinii în contact cu corpul receptorului – atât pentru a vă sprijini greutatea, cât și pentru a vă liniști partenerul.

Interiorul indexului și policelui

Este așa-numita „gură de dragon" și este foarte utilă pentru cei cu mâini flexibile. Presiunea se concentrează pe prima falangă a indexului.

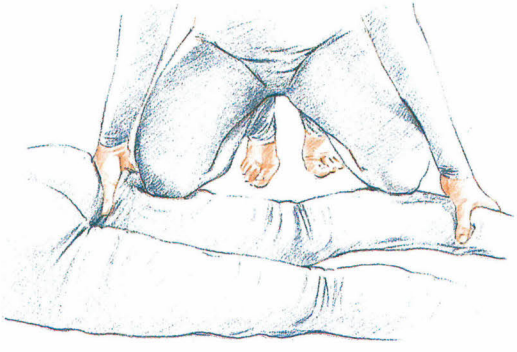


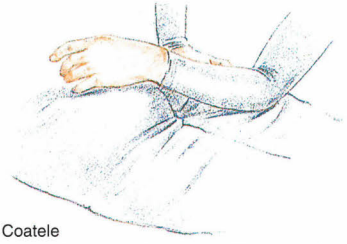
Palmele

Palmele asigură o bună aplicare a presiunii, dar nu sunt la fel de precise ca policele. Folosiți podul palmei pentru o mai bună precizie, dar păstrați restul mâinii în stare de contact relaxat.

Genunchii

Presiunea aplicată cu genunchii trebuie să fie puternică, dar nu dureroasă. Stați pe vine și balansați-vă în față ușor și în mod repetat. Nu îngenunchează pe partenerul dumneavoastră!





Coatele

Când folosiți coatele pentru aplicarea presiunii, țineți genunchii depărtați și centrul de greutate coborât pentru a vă putea controla mișcarea mai bine. Asigurați-vă că aveți cotul „deschis" – cotul îndoit este dureros – iar mâna și antebrațul trebuie să fie relaxate. Dacă aveți pumnul încordat înseamnă că „presați" în mod conștient.

Secvența shiatsu de bază

Începeți secvența cu receptorul culcat pe burtă, cu brațele întinse pe lângă corp. Mai întâi tratați spatele, apoi coborâți la șolduri, la spatele picioarelor și la labele picioarelor, după care reveniți la cap și aplicați shiatsu pe partea din spate a umerilor. Aveți grijă ca partenerul să-și întoarcă frecvent capul pentru a evita înțepenirea gâtului. Pe partea frontală a corpului, tratați sistematic partea din față a umerilor și a gâtului, capul și fața, brațele, mâinile și *hara*, terminând pe partea din față a picioarelor. Oamenii cu probleme în regiunea lombară ar putea să prefere ținerea ridicată a picioarelor atunci când stau culcați pe spate, urmând să le coboare atunci când lucrați asupra picioarelor.

Atenție: *Dacă partenerul dumneavoastră are vene varicoase, evitați să apăsați direct pe ele. Și evitați să aplicați shiatsu pe abdomen în timpul sarcinii. În ultimele stadii ale sarcinii, evitați aplicarea unei presiuni mari pe picioare și nu folosiți „Marele Eliminator" (vezi p. 121).*

1. Spatele

Începeți prin întinderea spatelui, relaxarea acestuia și stabilirea propriului ritm. În continuare stimulați toate funcțiile organismului prin aplicarea presiunii în josul ambelor părți ale coloanei vertebrale mai întâi cu palmele, apoi cu degetele.

2. Șoldurile

La șolduri apăsați punctele de pe sacrum, apoi strângeți părțile laterale ale feselor și folosiți coatele pe curbura superioară.

3. Spatele picioarelor

Lucrați separat pe fiecare picior. Apăsați în josul piciorului mai întâi cu palma, apoi cu genunchiul. După ce ați apăsat pe punctele de la gleznă, întindeți piciorul în trei direcții și apoi îndoiți-l spre exterior pentru a apăsa pe lateral. În continuare treceți la tălpile partenerului și tratați pe rând labele picioarelor.

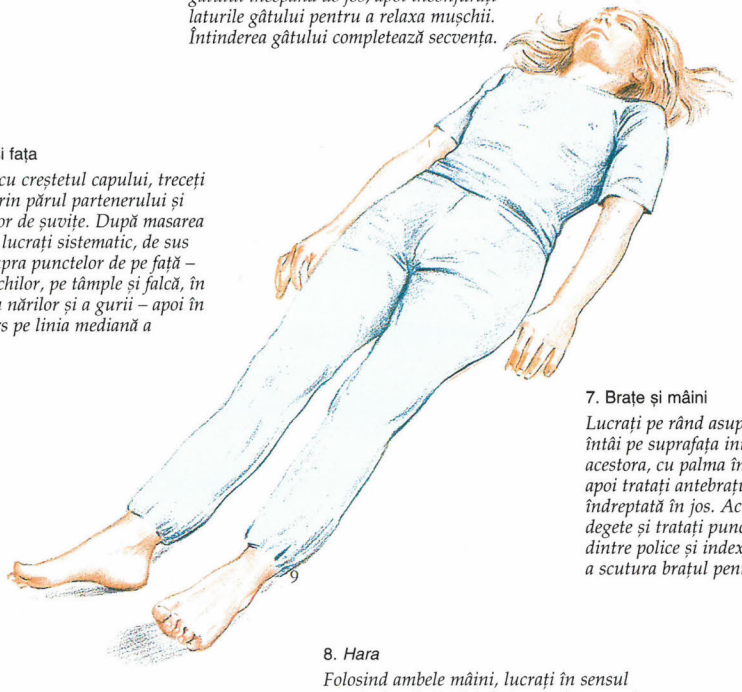
4. Spatele umerilor

Secvența de shiatsu pe spatele corpului se încheie cu umerii. Apăsați de-a lungul părții superioare a umerilor, apoi rotiți omoplații. Acum tratați zona dintre coloană și omoplați și terminați cu relaxarea mușchilor umărului folosindu-vă de tălpi.

Acum partenerul dumneavoastră se întoarce pe spate.

5. Partea din față a umerilor

Mai întâi „deschideți" pieptul sprijinindu-vă pe partea din față a umerilor, apoi apăsați pe spațiile intercostale pentru eliminarea congestiei din piept și pentru a ajuta la corectarea umerilor gârboviți. Sprijinindu-vă coatele pe genunchi, pentru echilibru, lucrați pe meridianele de pe spatele gâtului începând de jos, apoi înconjurați laturile gâtului pentru a relaxa mușchii. Întinderea gâtului completează secvența.



6. Capul și fața

Începând cu creștetul capului, treceți degetele prin părul partenerului și trageți ușor de șuvițe. După masarea urechilor, lucrați sistematic, de sus în jos, asupra punctelor de pe față – în jurul ochilor, pe tâmple și falcă, în apropierea nărilor și a gurii – apoi în sens invers pe linia mediană a capului.

7. Brațe și mâini

Lucrați pe rând asupra brațelor, mai întâi pe suprafața interioară a acestora, cu palma îndreptată în sus, apoi tratați antebrațul, cu palma îndreptată în jos. Acum trageți de degete și tratați punctul important dintre police și index, încheind prin a scutura brațul pentru a-l relaxa.

8. *Hara*

Folosind ambele mâini, lucrați în sensul orar în jurul părții inferioare a hara, apoi presați ușor sub ambele părți ale coastelor și în josul liniei mediane a ombilicului. Acum relaxați hara prin legănare.

9. Partea din față a picioarelor

Lucrând în jos spre tălpi de fiecare dată, presați în jos interiorul picioarelor, apoi partea din față a coapsei. După ce rotiți rotula, presați cu policele punctul situat mai jos de genunchi, apăsând simultan cu celelalte degete interiorul gambei. Întindeți piciorul înainte și înapoi, apoi repetați secvența pe celălalt picior.

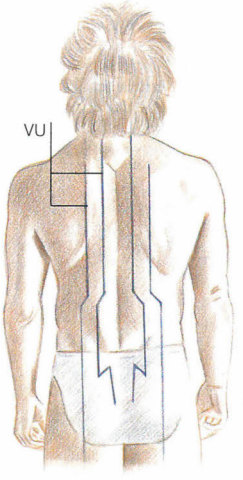
Spatele

Principalul meridian de pe spate este meridianul vezicii urinare, cel mai lung de pe corpul omenesc. Întrucât este aspectul *yang* al elementului Apă din organism, acest meridian acoperă, pe lângă funcția urinară, toate asociațiile înrudite cu reproducerea, vigoarea, oasele, dinții și părul de pe cap. Cel mai important aspect al aplicării metodei shiatsu pe spate este stimularea nervilor spinali care alimentează toate organele interne. Aproape toate punctele *tsubo* de pe meridianul vezicii urinare influențează rezerva de energie *ki* a altui meridian. Punctele situate cel mai sus influențează plămânii și inima; cele din regiunea mediană a spatelui afectează organele responsabile de digestie – cele din partea dreaptă fiind legate în principal de stomac, iar cele din partea stângă de ficat și de vezicula biliară; zona lombară este conectată cu rinichii și cu cele două intestine, gros și subțire. O dată cu antrenamentul, veți putea să diagnosticați multe tulburări ale funcțiilor interne prin simpla pipăire a coloanei și a musculaturii înconjurătoare. Dar, pentru început, nu este necesar să cunoașteți exact corespondențele. Simpla dar temeinica aplicare a tehnicii de-a lungul coloanei va echilibra energia *ki* în mod natural, atâta timp cât sunteți sensibil la reacțiile partenerului.

Harta spatelui

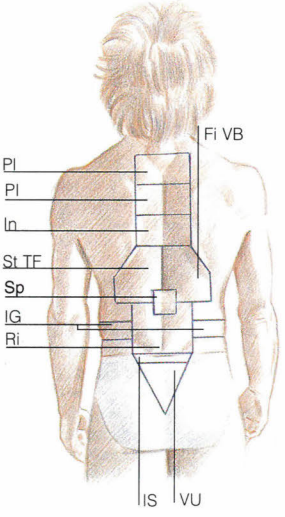
Spatele reflectă în structura sa starea organelor interne. Zonele corespunzătoare plămânilor, Protectorul Inimii (emoții și circulație) și Inima sunt situate între omoplați. Stomacul și Trei Focare se află pe partea stângă a zonei mediane a spatelui, iar Ficatul și Vezicula biliară pe partea dreaptă. Splina afectează o mică zonă din preajma celei de-a douăsprezecea vertebre. Rinichii și Intestinele domină regiunea lombară iar Sacrumul reflectă vezicula biliară. Zonele cu probleme de pe spate pot indica tulburări în funcționarea organelor corespunzătoare.

VU	*Vezica urinară*	VB	*Vezicula biliară*
Ri	*Rinichi*	IS	*Intestinul subțire*
Fi	*Ficat*	IG	*Intestinul gros*
St	*Stomac*	TF	*Trei Focare*
Sp	*Splină*	PI	*Protectorul inimii*
In	*Inimă*	VG	*Vasul Guvernor*
Pl	*Plămâni*	VC	*Vasul Concepției*



Meridianele spatelui

Principalul meridian de pe spate este meridianul vezicii urinare, care este totodată și cel mai mare de pe corp. El coboară pe ambele părți ale coloanei vertebrale spre regiunea sacrală, unde se rotește de două ori, după care reapare în partea superioară a spatelui pentru a forma un „meridian extern al vezicii urinare", paralel cu primul. Meridianul intern are un efect mai pronunțat fizic, în vreme ce cel extern influențează mai ales psihicul și emoțiile.



Întinderea diagonală

Începeți tratamentul shiatsu cu receptorul culcat pe burtă, cu brațele întinse pe lângă corp, astfel încât coloana să primească maximum de sprijin. În această succesiune de mișcări vă veți folosi de propria greutate corporală pentru a întinde spatele. Cu genunchii depărtați, îngenunchează alături de partenerul dumneavoastră și puneți-vă mâinile în diagonală, una pe omoplat și cealaltă pe șoldul diagonal opus; mâinile trebuie să fie și ele îndreptate în sensuri opuse, iar degetele răschirate, pentru o priză mai bună. Șoldul și omoplații acționează ca niște „mânere" naturale cu care întindeți coloana vertebrală în timp ce vă ridicați și vă aduceți în față șoldurile. Pentru început, repetați această secvență până când începeți să vă găsiți ritmul propriu de lucru, menținându-vă mișcările îndeajuns de lente pentru ca partenerul dumneavoastră să se relaxeze. Pe măsură ce căpătați experiență, încercați să vă sincronizați aplicarea presiunii cu respirația partenerului, fie spunând „expiră" atunci când vă aduceți șoldurile în față, fie observând ritmul respirației la partenerul dumneavoastră și armonizându-vă mișcările cu acesta. Lucrul cu respirația este important – nu numai pentru ritmul aplicării tehnicii shiatsu, dar și pentru a ajuta la deplasarea energiei *ki* acolo unde are nevoie să ajungă.

Notă: În ilustrațiile noastre, persoana care aplică shiatsu poartă o îmbrăcăminte lipită pe corp numai din motive de claritate a reprezentării. În realitate, pentru a aplica shiatsu trebuie să purtați haine largi..

1. Întinderea diagonală

A *Puneți o mână pe omoplatul partenerului iar cealaltă pe șoldul opus, ținând brațele întinse și degetele îndreptate în direcții opuse. Acum aduceți-vă șoldurile în sus și înainte astfel încât să întindeți spatele partenerului. Repetați o dată.*

B *Schimbați poziția mâinilor pe șoldul, respectiv pe omoplatul opus și efectuați întinderea diagonală pe această nouă direcție. S-ar putea să vă vină mai la ușor dacă încrucișați brațele. Repetați o dată.*

Întinderea lombară și apăsarea în josul coloanei

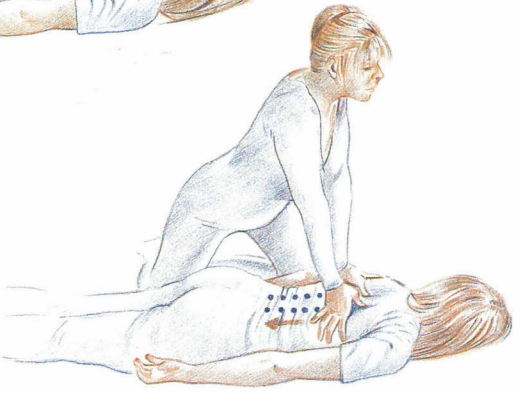
Întinderea lombară este o mișcare excelentă pentru persoanele care prezintă probleme în regiunea șalelor, deoarece întinde întreaga regiune lombară. După repetarea mișcării de două-trei ori, puteți începe să apăsați în josul meridianului vezicii urinare situat în apropierea coloanei. Cel mai bine este să începeți în punctul din zona umerilor în care spatele începe să fie orizontal. Dacă începeți manevrele de apăsare pe panta descendentă a umerilor nu veți face decât să împingeți carnea înainte și nu veți realiza nimic. Nu vă grăbiți – fiecare apăsare trebuie să dureze aproximativ trei secunde. Lucrați mai ușor în zona lombară. Dacă receptorul are o discopatie, ocoliți regiunea respectivă și lucrați deasupra sau dedesubtul ei. Cereți reacții din partea partenerului. Presiunea pe care o aplicați ar trebuie să-i facă bine, iar dacă doare, trebuie să fie o „durere pozitivă". Controlarea mișcării de „împingere" a șoldurilor dumneavoastră va modera presiunea pe care o aplicați. În general, trebuie să insistați pe regiunile slăbite sau adâncite și mai puțin pe cele tensionate sau contractate. Aveți grijă ca partenerul să nu-și țină respirația. Când comprimați spatele, sincronizați-vă presiunea cu o expirație.

2. Întinderea lombară

Încrucișați-vă brațele și așezați o mână în centrul șoldurilor și cealaltă pe coloană, la jumătatea spatelui, imediat deasupra regiunii lombare. Aduceți-vă greutatea înainte și întindeți șalele. Repetați o dată.

3. Apăsarea cu palmele în josul coloanei

Așezați-vă mâinile de o parte și de alta a coloanei, la jumătatea umerilor, cu podurile palmelor aliniate cu coloana și palmele pe coaste. Aduceți-vă șoldurile în sus și înainte, transferându-vă greutatea prin intermediul brațelor întinse asupra spatelui partenerului. Reveniți cu șoldurile în poziția de repaus și mutați mâinile câțiva centimetri mai jos, și repetați. Avansați astfel până când ajungeți la curbura șoldurilor.

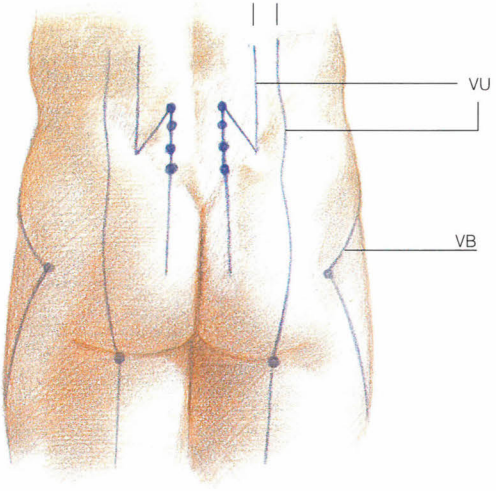


4. Apăsarea cu degetele mari în josul coloanei

Așezați-vă degetele pe coaste și plasați-vă policele de o parte și de alta a coloanei, la jumătatea umerilor, având grijă să nu apese dureros pe vreun os. Apoi procedați ca mai sus, sprijinindu-vă greutatea mai ales pe degetele mari, dar repartizând o parte și celorlalte degete. Deplasați-vă în jos circa doi centimetri și repetați mișcarea, aplicând presiunea prin aducerea șoldurilor în față și aducând șoldurile înapoi atunci când anulați presiunea.

Șoldurile

Din punct de vedere structural, șoldurile reprezintă o zonă complexă, întrucât constituie punctul de joncțiune dintre principala masă a corpului și mijlocul său principal de susținere și de transport, picioarele. Dezechilibrul structural al șoldurilor este de multe ori consecința unei lipse de coordonare între picioare și axa coloanei vertebrale – ca atunci când un picior este mai scurt sau când coloane este răsucită spre stânga sau spre dreapta – și aceasta provoacă dureri în regiunea șalelor sau un disconfort în regiunea pelviană. Impulsurile primare de mânie și sexualitate sunt generate tot în șolduri, deoarece mânia implică lovirea cu piciorul și reflexul de a bătea din picior, iar sexualitatea presupune mișcarea liberă a șoldurilor. Șalele și fesele pot deveni tensionate și dureroase ca urmare a unei reprimări de lungă durată a oricăruia dintre aceste instincte, sau pur și simplu ca urmare a vieții nefiresc de sedentare pe care o duc mulți dintre noi. Meridianul vezicii urinare este principalul meridian de pe șolduri, așa cum este și pe spate. Meridianul veziculei biliare de pe părțile laterale ale feselor are un punct principal situat ușor în spatele și deasupra punctului unde oasele șoldului ies în afară. Aplicarea tehnicii shiatsu aici poate fi de mare folos pentru alinarea durerilor de șale sau a durerilor sciatice, dar nu trebuie să apăsați prea tare pentru că s-ar putea să inflamați nervul sciatic. Shiatsu aplicat în regiunea șoldurilor detensionează regiunea lombară, potolește durerile menstruale și cele provocate de cistită și toate felurile de congestie și de dureri din zona pelviană. Este extrem de calmant și de relaxant, mai ales pentru femei, care sunt mai susceptibile la congestii pelviene decât bărbații.



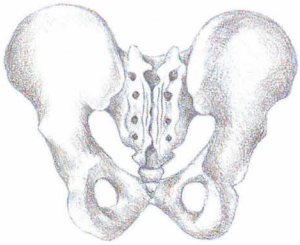
Meridianele șoldurilor

Meridianele vezicii urinare intern și extern acoperă cea mai mare parte a sacrumului și a mușchilor înconjurători. Meridianul veziculei biliare coboară pe partea exterioară a șoldurilor, trecând peste nervul sciatic în centrul părții laterale a feselor.

Vezi legenda meridianelor de la p. 92

Șoldurile (II)

Tratamentul șoldurilor începe cu aplicarea presiunii pe cele patru perechi de orificii din sacrum (prezentate în figura din dreapta), prin care intrați în contact cu nervii spinali care deservesc pelvisul. La început aceste găuri pot fi mai greu de localizat. Căutați zonele mai moi din triunghiul osos de la baza coloanei, cerându-i partenerului să vă comunice când se simte bine. Cele două perechi superioare se prezintă ca niște adâncituri mai moi față de duritatea regiunii înconjurătoare. Celelalte două perechi de găuri pot fi greu de găsit chiar și după ani de experiență, dar trebuie să perseverați. Folosirea cotului pe fese necesită de asemenea o practică îndelungată, dar dacă vă mențineți coborât centrul de greutate și mâinile relaxate, veți constata utilitatea cotului ca instrument de shiatsu. Meridianele pe care le tratați sunt extensii ale meridianului vezicii urinare: unul coboară cam 4 cm pe fiecare parte a liniei de despărțire dintre fese, iar celălalt se află pe punctul cel mai înalt al curburii de pe mijlocul feselor.



Localizarea orificiilor sacrale

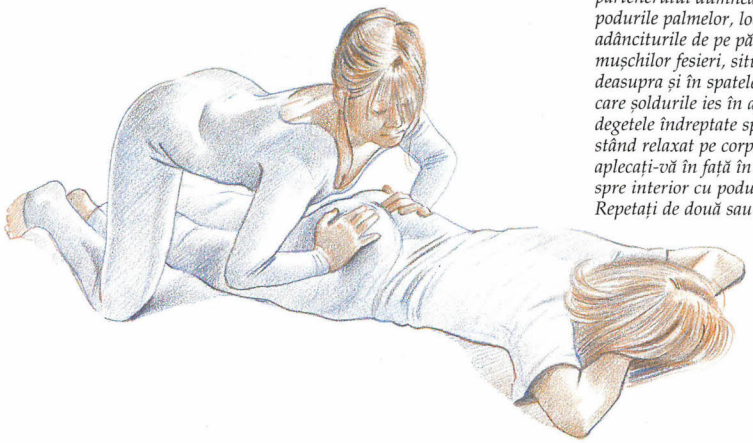
Sacrumul este osul triunghiular de la baza coloanei vertebrale. Localizarea conturului acestui triunghi vă va ajuta să găsiți cele patru perechi de orificii, sau foramene, din sacrum, prin care trec nervii spinali. Dacă partenerul dumneavoastră are „gropițe" pe șolduri, perechea superioară de puncte tsubo *se află de regulă exact între ele.*

2. Apăsarea orificiilor sacrale

Îngenunchează călare peste picioarele partenerului. Localizați perechea superioară de orificii cu policarii. Acum mișcați-vă șoldurile înainte și „rezemați-vă" pe orificii. Mutați-vă greutatea înapoi și localizați următoarea pereche de orificii, situată cu 2-3 cm mai jos. Aplecându-vă în față, apăsați aceste orificii. Celelalte două perechi, situate mai jos, sunt mai greu de găsit. Folosiți-vă intuiția și lăsați-vă greutatea pe punctele unde credeți că ar putea să fie.

2. Strângerea șoldurilor

Îngenunchează călare peste genunchii partenerului dumneavoastră. Cu podurile palmelor, localizați adânciturile de pe părțile laterale ale mușchilor fesieri, situate puțin deasupra și în spatele punctului în care șoldurile ies în afară. Cu degetele îndreptate spre interior și stând relaxat pe corpul partenerului, aplecați-vă în față în timp ce apăsați spre interior cu podul palmelor. Repetați de două sau de trei ori.

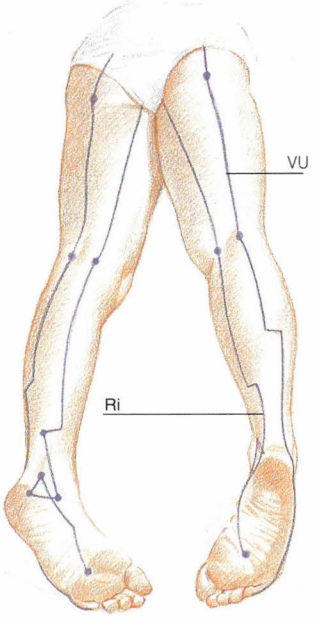


3. Apăsarea cu coatele în josul șoldurilor

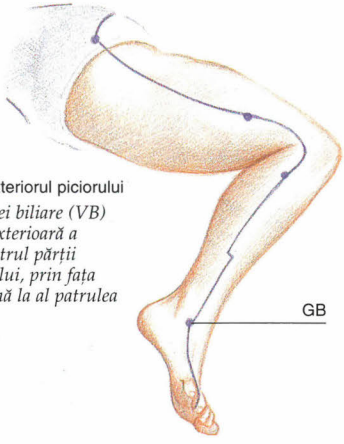
Cu genunchii larg depărtați, sprijiniți-vă cu o mână pe șalele partenerului. Menținând cealaltă mână relaxată, puneți cotul „deschis" pe meridianul din apropierea liniei de separare dintre fese. Aplecați-vă înainte și lăsați-vă greutatea jumătății superioare a corpului în cot. Procedați în felul acesta de-a lungul ambelor meridiane de pe ambele părți. Nu îndoiți prea mult cotul (cot „închis") și nu permiteți mâinilor să se încordeze în timpul tratamentului.

Spatele și partea exterioară a picioarelor

Principalele meridiane de pe spatele piciorului – meridianul vezicii urinare și perechea sa, meridianul rinichilor – aparțin elementului Apă (p. 83). Meridianul vezicii urinare se continuă în josul piciorului, începând de la coloană, iar meridianul rinichiului urcă prin importanții mușchi care se conectează cu pelvisul și șalele, ceea ce face din spatele piciorului o zonă utilă pentru tratarea durerilor de șale. Vezica urinară și rinichii, împreună cu meridianele asociate, reprezintă, respectiv, aspectele *yang* și *yin* ale elementului Apă, care guvernează moștenirea ereditară și creșterea, reproducerea, energia sexuală și constituția de bază a unui individ. Meridianul vezicului biliare traversează exteriorul piciorului. Vezicula biliară este aspectul *yang* al Lemnului, care guvernează ochii și coordonează tendoanele și calitatea contractilă a mușchilor, pe lângă faptul că își aduce contribuția la procesul digestiei. Stresul emoțional și mintal afectează elementul Lemn în aceeași măsură în care abuzurile fizice asupra corpului afectează elementul Apă. Vezicula biliară tinde să reacționeze mai mult la stresul psihic, la luarea deciziilor și preocupările legate de activitatea profesională, în vreme ce funcția sa pereche, ficatul, este mai afectată de factorii emoționali. Stresul psihic care afectează meridianul poate provoca tensionarea gâtului și a umerilor, dureri de cap și chiar migrene, întrucât meridianul veziculei biliare traversează gâtul, umerii și părțile laterale ale capului. Cu toate că este evident benefic să se lucreze asupra zonelor afectate, în practică puteți trata aceste afecțiuni lucrând pe partea laterală a piciorului pentru a asigura o circulație liberă a energiei *ki* prin întregul meridian.

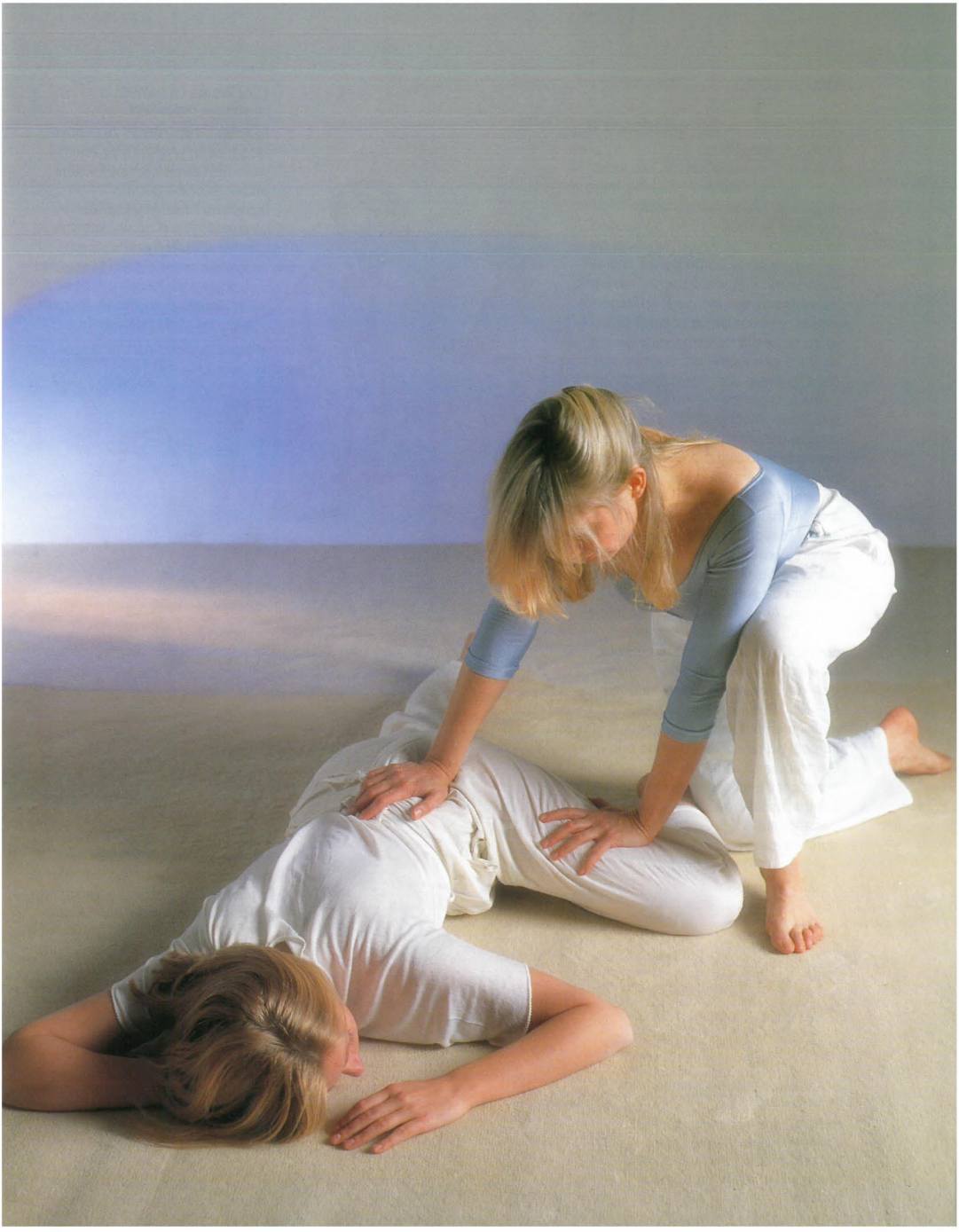


Meridianele de pe spatele piciorului
Meridianul vezicii urinare coboară pe mijlocul spatelui piciorului, pe lângă partea exterioară a gleznei și în josul labei piciorului spre degetul mic. Meridianul rinichiului începe de la talpă, face o buclă în jurul părții interioare a călcâiului, după care urcă printre mușchii gambei interioare și ai coapsei.



Meridianul de pe exteriorul piciorului
Meridianul veziculei biliare (VB) coboară pe partea exterioară a coapsei, apoi pe centrul părții exterioare a piciorului, prin fața gleznei și în jos până la al patrulea deget de la picior.

Vezi legenda meridianelor la p. 92

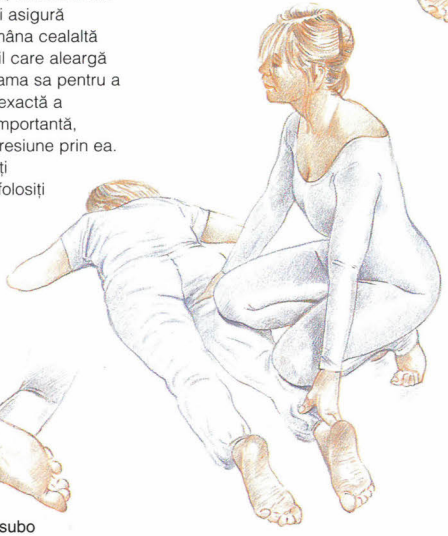


Spatele și partea exterioară a picioarelor (II)

În această serie de mișcări veți lucra pe spatele și exteriorul piciorului într-o singură secvență neîntreruptă. Rămâneți la același picior până când ați acoperit ambele meridiane, cel de pe spatele și cel de pe partea laterală a piciorului. Partenerul trebuie să-și țină labele picioarelor întinse și cu degetele îndoite, cu condiția ca această poziție să nu fie lipsită de comoditate pentru el. Dacă genunchii sunt dureroși sau dacă gleznele sunt înțepenite, puneți o pernă sub gambe pentru a micșora presiunea. Aveți grijă să nu apăsați pe spatele genunchilor în timpul acestei secvențe și folosiți o presiune mai mică pe ambele părți ale regiunii. Ca de fiecare dată la o ședință de shiatsu, ambele mâini rămân în contact cu corpul receptorului. Când lucrați asupra unui picior, trebuie să țineți o mână pe bust, pentru a menține legătura cu sursa principală de energie. Această mână, numită mâna „mamă", este statică și asigură sprijinul, în vreme ce mâna cealaltă este activă, ca un copil care aleargă dar revine mereu la mama sa pentru a se hrăni. Poziționarea exactă a mâinii-mamă nu este importantă, întrucât nu se aplică presiune prin ea. Dar trebuie să rămâneți conștient de ea și s-o folosiți pentru „ascultarea" partenerului dumneavoastră.

1. Apăsarea cu palmele pe spatele picioarelor

Îngenunchează paralel cu piciorul receptorului și apăsați pe centrul piciorului cu palma sau folosind priza „gura dragonului", întrebuințându-vă greutatea corporală. Țineți mâna-mamă pe fesă și apăsați foarte ușor pe spatele genunchiului și moderat pe gambă. Pe măsură ce vă apropiați pe gleznă, începeți să strângeți ușor în același timp cu aplicarea presiunii. Repetați o dată.



2. Apăsarea cu genunchii pe spatele piciorului

Sprijiniți-vă cu mâinile așezate la capetele piciorului. Stați pe vine, sprijinindu-vă pe vârful degetelor de la picioare, cu genunchii deasupra liniei mediane a piciorului. Acum faceți să „ricoșeze" ușor genunchii în sus și în jos pe mijlocul piciorului, evitând zona genunchiului. Nu îngenunchează pe picior. Trebuie să fiți în stare să „reglați" presiunea pe care o aplicați cu genunchiul pe piciorul partenerului.

3. Apăsarea punctelor tsubo de pe gleznă

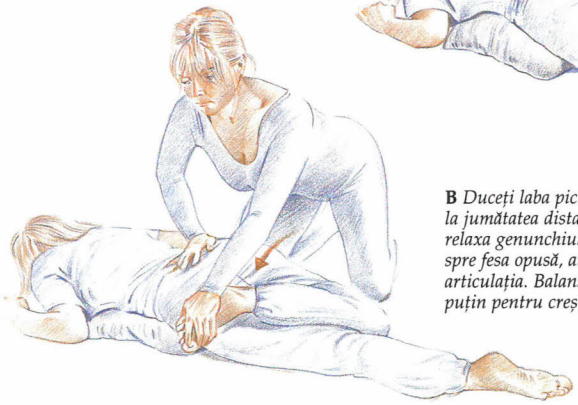
Ridicați laba aceluiași picior și apăsați pe ambele laturi ale adânciturii dintre osul gleznei și tendonul lui Ahile preț de 3-5 secunde.

Întinderea în trei direcții

Această secvență acționează asupra meridianelor de pe partea din față și lateralele piciorului, chiar dacă aplicați shiatsu dinspre spate. Întindeți piciorul în fiecare direcție atât cât să nu devină incomod pentru partener. După încheierea celor trei mișcări, rearanjați poziția partenerului astfel încât să puteți trece direct la lucrul pe partea laterală a piciorului. Atenție: Nu aplicați întinderea în trei direcții dacă partenerul are probleme la genunchi.

4. Întinderea în trei direcții

A *Cu o mână așezată pe șale, apucați cu cealaltă mână laba piciorului imediat sub degete, pentru o întindere maximă, și aduceți-o înapoi spre fesă cât mai mult. În punctul de maximă extensie balansați piciorul puțin.*

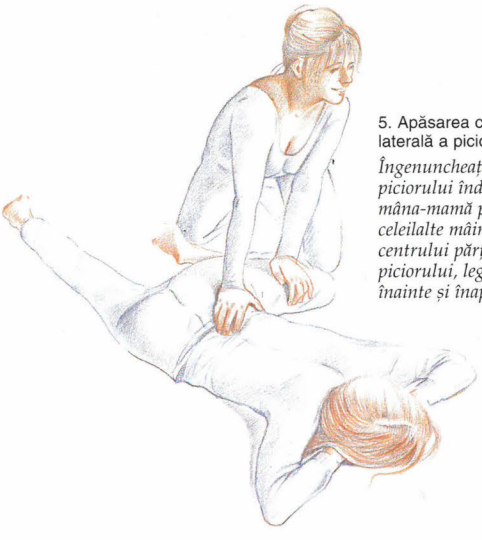


B *Duceți laba piciorului înapoi, până la jumătatea distanței, pentru a relaxa genunchiul. Apoi împingeți-l spre fesa opusă, atât cât permite articulația. Balansați-l în sus și în jos puțin pentru creșterea întinderii.*

C *Aduceți din nou laba piciorului înapoi, până la jumătatea distanței. Apoi trageți-l spre dumneavoastră atât cât permite articulația. Balansați-l din nou. Acum duceți-l pe jumătate înapoi, fără să dați drumul piciorului. Cu cealaltă mână apucați interiorul genunchiului și îndoiți piciorul spre exterior, pregătindu-l pentru apăsarea cu palma pe latura piciorului, așa cum se arată la pagina 104.*

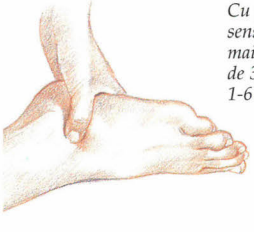
Spatele și partea exterioară a picioarelor (III)

Secvența piciorului se încheie cu apăsarea pe partea laterală a membrelor inferioare. Să nu vă fie teamă să îndoiți piciorul partenerului spre exterior, ca în figura din dreapta, deoarece poziția este mai comodă decât pare. După ce ați lucrat în jos pe toată lungimea piciorului, îndreptați-l și repetați secvența pe celălalt picior, înainte de a începe lucrul cu labele picioarelor. Și aici se efectuează întreaga serie de mișcări la fiecare dintre labele picioarelor, pe rând. Călcatul pe tălpile partenerului, pe lângă senzația plăcută oferită receptorului, vă oferă și un moment de răgaz. Cea mai mare parte a secvenței descrise aici stimulează meridianele rinichiului și al vezicii urinare. Fiecare meridian se termină la un deget, așa încât este important să trageți temeinic de degetele de la picioarele partenerului.



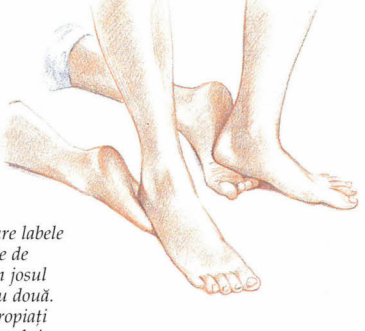
5. Apăsarea cu palmele pe partea laterală a piciorului

Îngenunchează aproape de laba piciorului îndoit și așezați mâna-mamă pe șold. Cu palma celeilalte mâini apăsați în josul centrului părții laterale a piciorului, legănându-vă greutatea înainte și înapoi. Repetați o dată.



6. Apăsarea punctului *tsubo* de la gleznă

Cu policele, apăsați adâncitura sensibilă situată imediat sub și puțin mai în față de glezna exterioară preț de 3-5 secunde. Repetați manevrele 1-6 pe celălalt picior.



7. Călcatul pe tălpi

Asigurați-vă că partenerul are labele picioarelor cât mai bine lipite de podea și călcați în susul și în josul tălpilor preț de un minut sau două. Aveți grijă însă să nu vă apropiați prea tare de călcâiele partenerului.

8. Apăsarea punctului *tsubo* de pe talpă

Apăsați cu policele punctul rinichiului situat sub proeminența metatarsiană a tălpii, timp de 3-5 secunde.

9. Masarea călcâiului

Masați părțile laterale ale călcâiului cu o mișcare circulară, cu policele pe o parte și celelalte degete pe partea opusă, timp de 5-10 secunde.

10. Ciupirea exteriorului labei piciorului

Ciupiți marginea exterioară a labei piciorului pentru a stimula meridianul vezicii urinare.

11. Tragerea de degete

Cu o mișcare fermă, trageți pe rând de fiecare deget, ținându-l de părțile laterale, pentru că acolo se găsesc nervii. Unele degete s-ar putea să trosnească atunci când este eliberată tensiunea.

12. Plesnirea tălpii

Păstrați-vă încheietura relaxată astfel încât palma să se poată balansa liber și plesniți talpa în mod repetat, cu forță și într-un ritm rapid.

13. Lovirea tălpii cu pumnul

Folosiți aceeași mișcare de încheietură pentru a lovi talpa piciorului preț de câteva secunde, ținând pumnul relaxat. Apoi mângâiați piciorul pentru a alina eventuala senzație dureroasă.

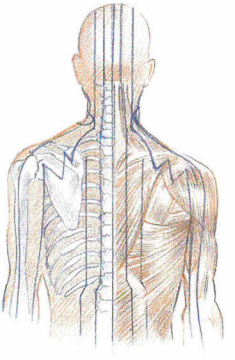
Repetați 8-13 pe celălalt picior.

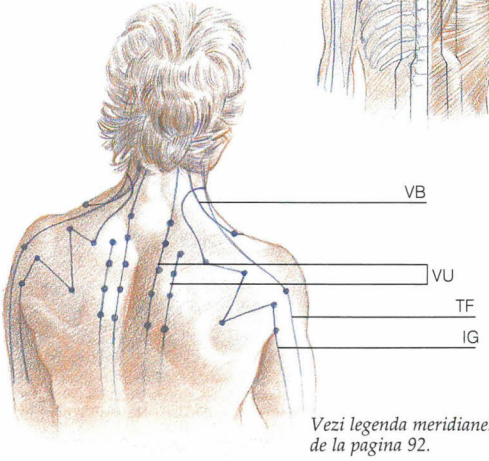
Spatele umerilor

Acum urmează spatele umerilor, o zonă în care tensiunea este o problemă aproape universală. În orice caz, această tensiune poate avea numeroase cauze, unele având originea în alte părți ale corpului, așa încât nu fiți tentat să aplicați shiatsu numai umerilor. Problema va reveni curând dacă nu localizați și nu tratați adevărata cauză în decursul unui tratament corporal complet. Pe spatele umerilor există trei zone principale care trebuie tratate. Prima este partea de sus a umerilor, care este conectată cu meridianul veziculei biliare. Întrucât vezicula biliară este legată de stresul intelectual, această zonă este aproape întotdeauna sensibilă. În afară de eliminarea stresului, mai este bună și pentru tratarea răcelilor și a durerilor de cap. A doua zonă este partea centrală a umerilor, dintre omoplați. Aceasta este porțiunea din meridianul vezicii urinare pe care ați lăsat-o de o parte atunci când ați tratat restul spatelui datorită pantei descendente (vezi p. 95). Punctele situate cel mai sus sunt bune pentru răceală, tuse și orice probleme ale plămânilor. Cele de mai jos afectează inima și circulația sanguină, fiind totodată bune pentru anxietate, tristețe profundă și insomnie. Omoplații constituie a treia zonă, fiind traversați de meridianul intestinului subțire, care este responsabil de digestie, de funcția ovariană la femei și cu funcția intelectuală a claritățiii intuitive. Veți trata gâtul mai târziu, după ce partenerul se întoarce pe spate, dar masați mușchii gâtului din când în când dacă aceștia sunt rigizi.

Anatomia părții din spate a umărului

Punctele tsubo *ale meridianului vezicii urinare se află între vertebre de o parte și de alta a coloanei și în josul marginilor omoplaților. Meridianul intestinului subțire trece prin învelișul gros de mușchi de pe omoplați, în vreme ce meridianul veziculei biliare trece de-a lungul crestei musculoase din partea superioară a umerilor.*





Meridianele de pe spatele umărului

Meridianul vezicii urinare coboară de o parte și de alta a coloanei vertebrale, iar meridianul veziculei biliare traversează traversează partea de sus a umerilor. Meridianul intestinului subțire traversează în zigzag omoplatul și apoi coboară pe braț, paralel cu meridianul Trei Focare.

Vezi legenda meridianelor de la pagina 92.

Spatele umerilor

Cu genunchii ușor depărtați, îngenunchează lângă capul partenerului. În această secvență, nu vă veți ridica șoldurile în sus și în față pentru a nu apăsa cu o greutate prea mare pe partenerul dumneavoastră. Dar presiunea trebuie să provină tot din șolduri, deoarece vă aplecați în față și partenerul va sprijini partea de sus a corpului dumneavoastră. Începeți prin a trata mușchii situați de-a lungul părții superioare a umerilor, care adesea este sensibilă din cauza tensiunii acumulate. Apoi, cu ajutorul coatelor, masați zona dintre omoplați, pentru a afecta plămânii și inima. Toată această parte centrală este strâns legată de emoții și conștiință, așa încât trebuie s-o tratați cu respect, lucrând cu delicatețe, dar totodată în profunzime. Meridianul intestinului subțire, care străbate în zigzag fiecare omoplat, este greu de localizat cu precizie, așa încât tratați-l prin rotirea omoplaților astfel încât să relaxați mușchii și să eliberați energia blocată în aceștia. Adeseori se produce o situație contradictorie în care mușchi tensionați acoperă o zonă de energie fundamentală. Acționați cu delicatețe, compensând lipsa de forță prin durata aplicării presiunii, și astfel mușchii se vor relaxa.

1. Apăsarea cu policele pe partea superioară a umerilor

Ținând mâna-mamă pe unul dintre omoplați, așezați policele celeilalte mâini de-a lungul părții superioare a umărului. Sprijiniți-vă cotul de coapsă. Aplecându-vă în față, presați ușor de la gât spre scobitura de la articulația umărului, de câte trei ori pe fiecare parte, așa cum se arată detaliat în figura din dreapta.

2. Apăsarea cu coatele între omoplați

Cu mâna-mamă pe un umăr, apăsați cu cotul „deschis" în „făgașul" din cealaltă parte a coloanei vertebrale. Acționați treptat în jos de la baza gâtului cu apăsări ferme de câte 5 secunde aproximativ. Lucrați temeinic în josul întregii zone cuprinse între omoplați. Schimbați mâna-mamă și cotul pentru partea cealaltă. Mențineți-vă șoldurile coborâte.

3. Rotirea omoplaților

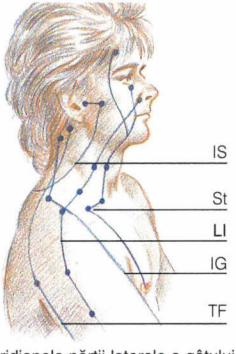
Așezați-vă palmele întinse pe omoplații partenerului, cu degetele răschirate pentru o priză mai bună. Îndoiți-vă degetele sub partea exterioară a omoplaților și rotiți-le cu o mișcare fermă, mișcând o dată cu omoplații și mușchii situați deasupra și dedesubtul acestora.

4. Apăsarea cu picioarele pe umeri

Stați în poziția șezut, sprijinit în mâinile așezate la spate. Puneți-vă tălpile pe partea superioară a umerilor partenerului. „Călcați" repede dar delicat pe toată suprafața umerilor timp de circa un minut.

Partea din față a umerilor și a gâtului

Shiatsu aplicat pe partea din față a corpului începe cu umerii și gâtul. Slăbiciunea părții din față a umerilor provoacă adesea încordarea mușchilor din spate – un exemplu clasic de kyo, sau deficit, care provoacă un jitsu, sau un exces. Și de multe ori, umerii gârboviți sau lăsați sunt o consecință a unei porniri instinctive de protejare a unui piept slăbit sau, uneori, pentru protejarea unui centru al „inimii" excesiv de vulnerabil, pornire care se manifestă prin aducerea umerilor în față. Aceste afecțiuni pot fi tratate cel mai eficient din față. Începeți tratamentul sprijinindu-vă pe umerii partenerului dumneavoastră, acolo unde presiunea cade pe punctele corespunzătoare plămânilor, apoi lucrați spre exterior, între coaste. După ce ați deschis pieptul și ați îndreptat umerii, puteți trece mai sus ca să tratați gâtul, lucrând mai întâi pe meridianul vezicii urinare, apoi pe cel al veziculei biliare, după aceea pe vasul guvernor și în final apăsând punctele importante de pe toate meridianele gâtului situate de-a lungul bazei craniului. Meridianele Trei Focare, al intestinului subțire, al intestinului gros și al stomacului acoperă partea din față și părțile laterale ale gâtului, făcând ca această zonă să fie foarte conectată cu funcția digestivă – și, într-adevăr, gâtul este una din cele mai sus situate componente ale tractului digestiv. Întrucât fiecare meridian are pe lângă funcția fizică și o funcție psihologică, aceste meridiane se ocupă și cu „digerarea" informațiilor și a evenimentelor. Când ne confruntăm în viață cu ceva greu de „înghițit" sau de „digerat", se creează o tensiune în mușchii gâtului și ai cefei, pe lângă faptul că este afectată digestia. Shiatsu aplicat în această regiune implică o rotire delicată a mușchilor, mai degrabă decât aplicarea directă a presiunii, ceea ce ar putea dăuna traheii sau arterelor.

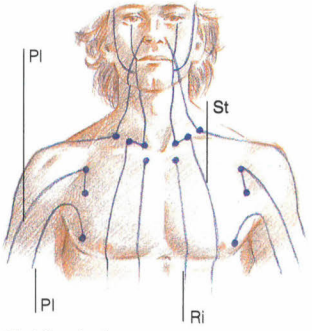


Meridianele părții laterale a gâtului

Meridianul stomacului pe lângă trahee, în ambele părți, în vreme ce meridianul intestinului gros traversează centrul mușchiului lateral al gâtului și coboară la extremitatea plexului nervos sensibil al claviculei. Meridianul intestinului subțire coboară direct din ureche, iar Trei Focare pornește din imediata vecinătate a urechii, mai exact din spatele acesteia.

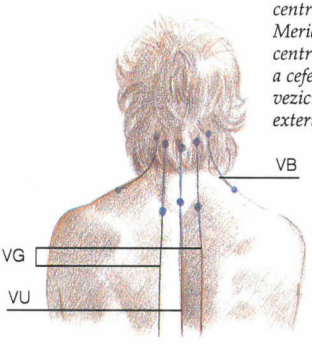
Meridianele părții din spate a gâtului

Meridianul central este Vasul Guvernor, care se află chiar pe centrul coloanei vertebrale. Meridianul vezicii urinare trece prin centrul mușchilor de pe fiecare parte a cefei, în vreme ce meridianul veziculei biliare coboară pe marginea exterioară a aceloraşi mușchi.



Meridianele de pe partea din față a umerilor

Puncte importante de la începutul meridianului plămânului se află în scobitura de sub extremitatea exterioară a claviculei. Protectorul Inimii se situează de-a lungul mușchiului pectoral, iar meridianele rinichiului și al stomacului coboară pe partea frontală a pieptului.



Vezi legenda meridianelor de la p. 92.

Partea din față a umerilor și a gâtului

Partenerul se întoarce acum cu fața în sus și vă reluați poziția în genunchi, cu genunchii de o parte și de alta a capului partenerului, pentru a vă apleca pe partea din față a umerilor și a putea presa între coaste. Când vă aplecați pe partea din față a umerilor, presiunea principală cade pe punctele meridianului plămânului, în adâncturile dintre piept și articulațiile umerilor. În continuare, în timp ce lucrați spre exterior între coaste, nu numai că întindeți mușchii intercostali, care contribuie la respirație, dar activați totodată meridianele rinichiului și al stomacului care cresc energia *ki* în piept și ajută la eliminarea flegmei. Shiatsu aplicat în această regiune este foarte util pentru astmatici. Folosiți-vă de greutatea propriului corp pentru a vă sprijini pe umeri și a deschide pieptul, dar exercitați o presiune mai mică atunci când lucrați pe spațiile sensibile dintre coaste.

1. Sprijinirea pe umeri

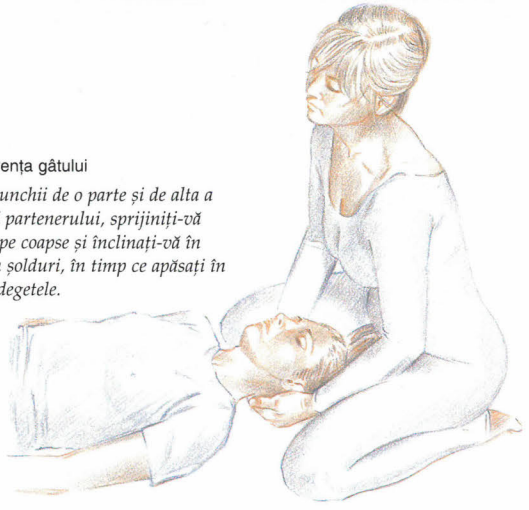
Plasați-vă podurile palmelor în adâncturile dintre pieptul partenerului și articulațiile umerilor, cu degetele orientate spre exterior și cuprinzând partea rotunjită a umerilor. Acum aduceți șoldurile în sus și înainte și sprijiniți-vă pe umeri, așa cum se arată în figura din dreapta sus.

2. Apăsarea de-a lungul coastelor

Așezați-vă mâinile astfel încât palmele să fie lipite de părțile laterale ale corpului, iar policele de-a lungul părții frontale a pieptului. Aplecați-vă înainte ușor și apăsați cu delicatețe, cu toată lungimea policelui, pornind spre exterior de la stern. Acum mutați-vă la spațiul dintre următoarele două coaste și acoperiți astfel toată partea superioară a pieptului. Evitați zona sânilor atunci când lucrați cu un partener de sex feminin.

Gâtul

Este mai ușor să tratezi gâtul lucrând de dedesubt, decât de deasupra, pentru că gâtul va sta drept și prin urmare partenerul va fi mai relaxat. Singura problemă este să reușiți aplicarea unei presiuni ferme fără să ridicați capul partenerului de la sol. Ca întotdeauna în shiatsu, pentru aceasta va trebui să vă poziționați întocmai ca în figura alăturată astfel încât presiunea să vină „din *hara*". Primul meridian asupra căruia lucrați este meridianul vezicii urinare, situat de o parte și de alta a coloanei vertebrale, la ceafă. Al doilea este meridianul veziculei biliare, situat în spațiul dintre cei doi mușchi și este extrem de util pentru anularea rigidității gâtului, pentru alinarea durerilor de cap provocate de tensiunile musculare și în cazul problemelor legate de ochi. Un punct important se află pe acest meridian în scobitura de la baza craniului în ambele părți, un punct care limpezește capul și alină simptomele răcelii. Al treilea meridian abordat este Vasul Guvernor din mijloc, care ajută la realinierea vertebrelor, dacă se apasă cu blândețe în adâncitura centrală de la baza craniului pentru stimularea mezencefalului (creierul mijlociu). Iar în final vă deplasați de-a lungul bazei craniene apăsând punctele importante de pe toate meridianele.



3. Secvența gâtului

Cu genunchii de o parte și de alta a capului partenerului, sprijiniți-vă coatele pe coapse și înclinați-vă în față din șolduri, în timp ce apăsați în sus cu degetele.

A *Folosindu-vă degetele mijlocii apăsați de o parte și de alta a coloanei vertebrale la intervale de câte 1,5 cm, pornind de la baza cefei în sus spre baza craniului.*

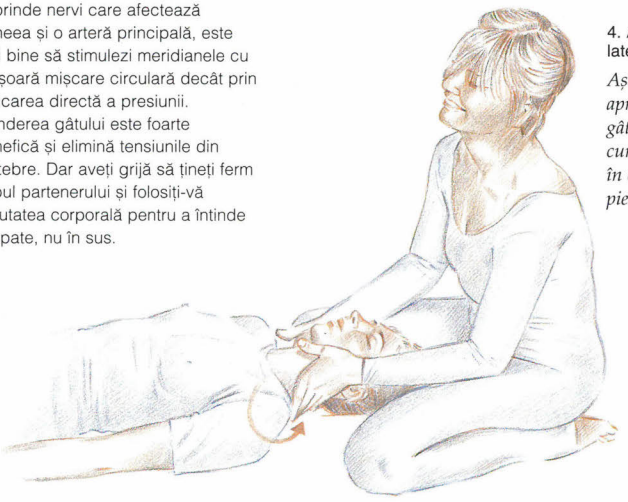
B *Mișcați-vă degetele spre marginea exterioară a mușchilor mari de la baza cefei. Apăsați la intervale de 1,5 cm pornind de la baza gâtului în sus, aplicând o presiune mai mare în adânciturile de la baza craniului. Repetați o dată.*

C *Reveniți la linia mediană a cefei și, cu degetele mijlocii suprapuse parțial, apăsați în adânciturile sensibile dintre vertebre. Terminați în scobitura centrală de la baza craniului.*

D *Separați-vă degetele și apăsați ferm spre exterior de-a lungul bazei craniului către urechi, la intervale de 1,5 cm.*

Părțile laterale ale gâtului

Mai multe meridiane coboară pe părțile laterale ale gâtului și dezechilibrele din acestea constituie adesea o sursă de tensionare a gâtului. Dar întrucât această zonă cuprinde nervi care afectează traheea și o arteră principală, este mai bine să stimulezi meridianele cu o ușoară mișcare circulară decât prin aplicarea directă a presiunii. Întinderea gâtului este foarte benefică și elimină tensiunile din vertebre. Dar aveți grijă să țineți ferm capul partenerului și folosiți-vă greutatea corporală pentru a întinde în spate, nu în sus.

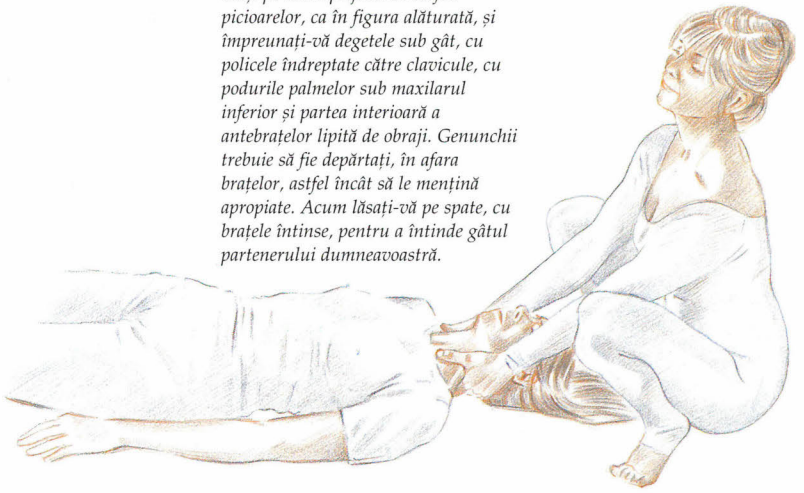


4. Apăsare circulară pe părțile laterale ale gâtului

Așezați-vă palmele cu degetele apropiate pe părțile laterale ale gâtului partenerului, mulându-le pe curburile gâtului. Acum mișcați-le în cerc de mai multe ori, antrenând pielea peste mușchii de dedesubt.

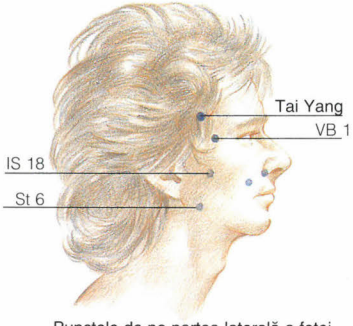
5. Întinderea gâtului

Stați pe vine sprijinit în vârful picioarelor, ca în figura alăturată, și împreunați-vă degetele sub gât, cu policele îndreptate către clavicule, cu podurile palmelor sub maxilarul inferior și partea interioară a antebrațelor lipită de obraji. Genunchii trebuie să fie depărtați, în afara brațelor, astfel încât să le mențină apropiate. Acum lăsați-vă pe spate, cu brațele întinse, pentru a întinde gâtul partenerului dumneavoastră.



Capul și fața

Pentru mulți oameni aceasta este cea mai liniștitoare și mai relaxantă parte a tratamentului. Din cauza tendinței spre o viață interiorizată, cu accent pe efortul intelectual, în zona capului se acumulează un exces de energie și de tensiune. Și, dat fiind numărul mare de meridiane care încep și se termină pe față, blocajele pot apărea cu ușurință, având drept consecințe vizibile ridurile, petele și „căderea" pielii, precum și alte afecțiuni mai grave. Shiatsu aplicat în aceste zone îndepărtează toate obstrucțiile și crește rezerva de *ki*, în felul acesta eliminând tensiunea și, ca un efect colateral fericit, înfrumusețând aspectul feței. Așa cum a spus cândva regretatul maestru Shizuto Masunaga în engleza sa inimitabilă: „Shiatsu pe față este bun nu doar pentru suflet, dar face foarte frumos!" Meridianele care încep pe cap și pe față sunt meridianul vezicii, al veziculei biliare și al stomacului. Cele care se sfârșesc aici sunt Vasul Guvernor, Vasul Concepției, Trei Focare și meridianele intestinelor gros și subțire. Dacă partenerul suferă de migrene, ar trebui să acordați o atenție sporită părților laterale ale capului – meridianul veziculei biliare își dublează parcursul de câteva ori pentru a le acoperi pe amândouă. Secvența noastră de shiatsu pentru cap și față constă în principal din aplicarea presiunii mai degrabă pe anumite puncte cheie, decât pe meridiane. Punctele de pe față sunt folosite cel mai des pentru eliminarea tensiunilor, durerilor și congestiilor locale. Efectul lor pe restul meridianelor se face simțit mai degrabă la nivelul energiei subtile, decât la cel al energiei fizice. Astfel, un punct de pe meridianul vezicii urinare din apropierea ochiului nu va afecta vezica urinară, deși va avea un efect subtil asupra energiei *ki* a elementului Apă.

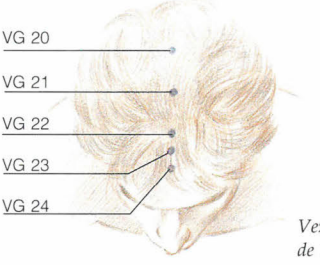


Punctele de pe partea laterală a feței

Tai Yang se află pe tâmplă. Meridianul 18 al intestinului subțire se află în scobitura de sub pomeții obrajilor, iar meridianul 6 al stomacului se află în nodul de mușchi din interiorul unghiului pe care-l face maxilarul inferior. Meridianul 1 al veziculei biliare se află în mica scobitură de lângă extremitatea exterioară a orbitei oculare.

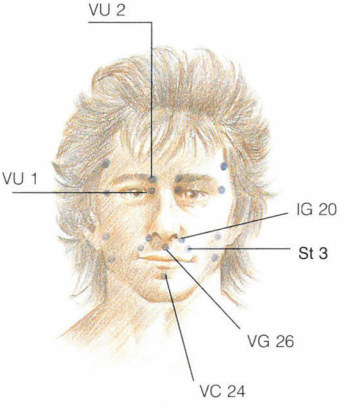
Punctele din creștetul capului

Toate aceste puncte se situează pe meridianul Vasul Guvernor și pentru a le stimula trebuie să lucrați pe linia mediană a capului. Cel mai important este Vasul Guvernor 20, situat pe o linie imaginară care unește extremitățile de sus ale urechilor, traversând creștetul capului.



Punctele de pe partea frontală a feței

În apropierea ochilor: Meridianul 1 al vezicii urinare se află în colțul interior al orbitei oculare, imediat deasupra colțului ochiului; Meridianul 2 al vezicii urinare se află la extremitatea interioară a sprâncenei. În jurul gurii: Meridianul 20 al intestinului gros este situat imediat sub partea cea mai largă a nării; meridianul 3 al stomacului se află la jumătatea „ridului râsului"; Vasul Concepției 24 este în centrul adâncăturii bărbiei, iar Vasul Guvernor 26 se află în mijlocul buzei superioare.



Vezi legenda meridianelor de la p. 92

Capul și fața (II)

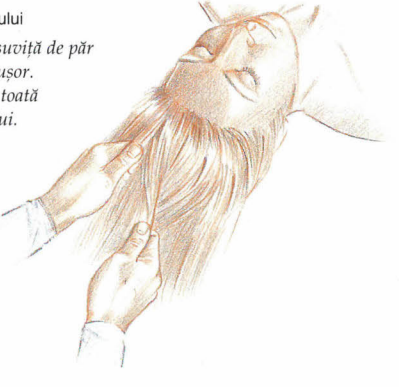
În această regiune, shiatsu trebuie aplicat cu suficientă blândețe astfel încât partenerul să se relaxeze, dar totodată cu destulă forță pentru a debloca energia. Mențineți „senzația" dată de presiunea aplicată fermă dar mângâietoare în același timp și îndoiți-vă degetele atunci când apăsați puncte situate în adâncituri sau depresiuni. Masarea urechilor este benefică pentru întregul organism, deoarece pe ureche există puncte de acupunctură pentru fiecare parte a corpului. Punctele situate în creștetul capului sunt bune pentru alinarea durerilor de cap și a congestiilor nazale. Secvența ochilor (pe pagina alăturată) face bine nu numai ochilor, dar potolește și durerile de cap și ajută în cazul problemelor legate de sinusuri. Secvența tâmplei contribuie la relaxarea generală, în vreme ce secvența nas-gură face bine în cazul congestiilor nazale și sinusoidale. Totodată deblochează tensiunile emoționale care se pot acumula în jurul gurii și poate avea un profund efect calmant.

1. Trecerea mâinilor prin păr

Treceți-vă mâinile prin părul partenerului de câteva ori, astfel încât degetele dumneavoastră să „perie" întregul scalp, începând să lucrați dinspre linia părului spre spate.

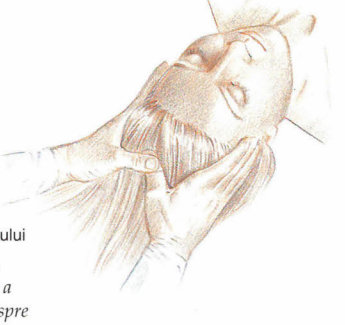
2. Tragerea părului

Apucați câte o șuviță de păr și trageți de ea ușor. Acoperiți astfel toată suprafața capului.



3. Masarea urechilor

Masați urechile între police și arătătoare, deplasându-le de la loburi spre părțile superioare. Acoperiți întreaga ureche de două ori.



4. Apăsarea punctelor din creștetul capului

Țineți capul partenerului de tâmple și, suprapunând policele pe linia mediană a capului, presați la intervale de 1,5 cm spre creștet, până unde puteți ajunge.

5. Secvența ochilor

A *Apăsați punctele de la colțurile interioare ale orbitelor oculare preț de 3-5 secunde.*

B *Ciupiți ușor pe toată lungimea sprâncenelor.*

C *Apăsați punctele situate în imediata apropiere a muchiei osoase de la extremitatea exterioară a fiecărei sprâncene.*

6. Secvența tâmplei

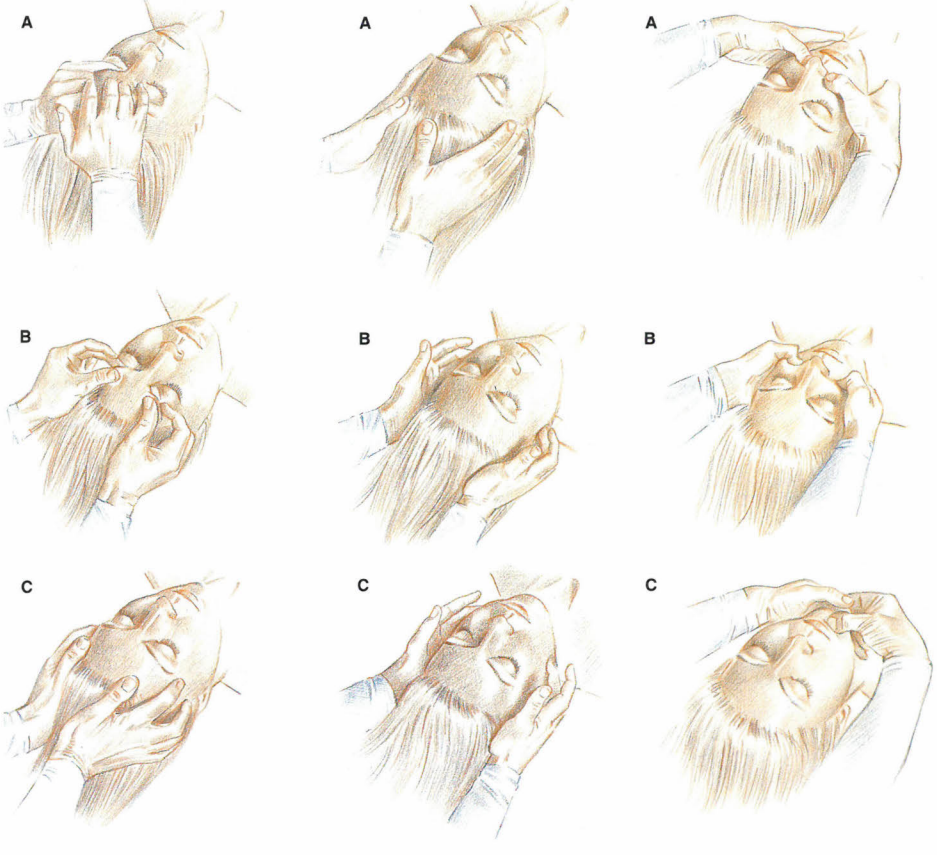
A *De la sprâncene, mutați-vă mai sus și spre spate, la punctele de pe tâmple. Nu apăsați tare, ci rotiți ușor.*
B *Treceți mai jos, în linie dreaptă, pentru a apăsa punctele situate imediat sub pomeții obrajilor.*
C *Mutați-vă și mai jos și tot în linie dreaptă până la micile noduri musculare situate în interiorul unghiului maxilarului, și pipăiți punctele situate în centrul fiecărui nod. Atunci când găsiți punctele respective, receptorul are o senzație asemănătoare durerii de dinți.*

7. Secvența nas-gură

A *Cu vârfurile degetelor mari presați în adâncițurile de lângă marginea inferioară a nărilor.*

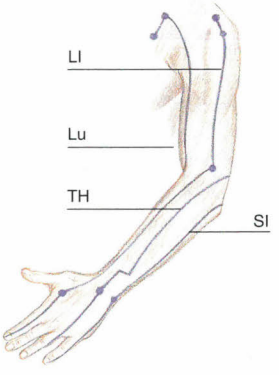
B *Apăsați șirul de puncte situate pe „ridul râsului", orientând presiunea în sus sub os.*

C *Cuprindeți bărbia cu palma și apăsați punctele din centrul adânciturii din bărbie și centrul buzei superioare.*



Brațele și mâinile

Cele șase meridiane din brațe și mâini sunt cele ale elementelor Foc și Metal. Meridianul inimii, al intestinului subțire, Protectorul Inimii și Trei Focare aparțin Focului, în vreme ce meridianul plămânului și al intestinului gros țin de Metal. Sistemul oriental consideră inima ca fiind casa spiritului, pe lângă funcția sa anatomică de centru de control al circulației sanguine. Orice are legătură cu conștientul, cum ar fi tulburările psihice, de memorie sau insomnia, se raportează la inimă. Problemele fizice reale ale inimii pot să implice fie meridianul inimii, fie, mai adesea, Protectorul Inimii. Acest meridian acționează ca un fel de tampon, protejând inima față de stresul emoțional. Dacă protectorul inimii este slab, inima este vulnerabilă la atacuri. Pe lângă funcția fiziologică de digestie, intestinul subțire este responsabil de funcțiile psihologice discriminare și conștientizare. Meridianul Trei Focare coordonează și echilibrează metabolismul, acționând în cele trei „spații de ardere" – zonele superioară, mijlocie și inferioară ale bustului, care se ocupă, respectiv, de circulație și respirație, digestie și excreție – și armonizând sferele lor diferite de activitate. Focul este singurul element cu patru funcții; Metalul are corespondența normală a două meridiane – meridianul plămânului și cel al intestinului gros. Meridianul plămânului acționează ca receptor al energiei ki din aer, și prin asta este responsabil de nivelul general al energiei ki, precum și de problemele legate de plămâni și de laringe. Meridianul intestinului gros nu are legătură doar cu intestinul respectiv; domeniul său îl constituie eliminarea în general, prin piele și plămâni în particular, astfel încât acneea și astmul pot fi probleme ale meridianului intestinului gros. Întrucât acest meridian trece și pe la nas, poate fi de folos și în cazul unei congestii a sinusului sau a nasului.

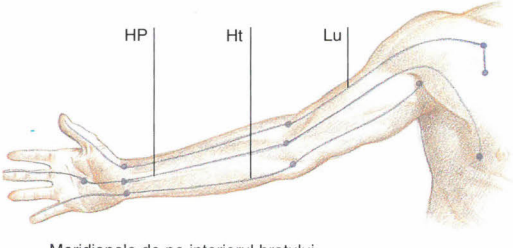


Meridianele de pe spatele antebrațului

Meridianul intestinului subțire se continuă în jos pe marginea exterioară a antebrațului spre degetul mic. Trei Focare parcurge mijlocul antebrațului spre inelar, iar meridianul intestinului gros de la cuta cotului la degetul arătător.

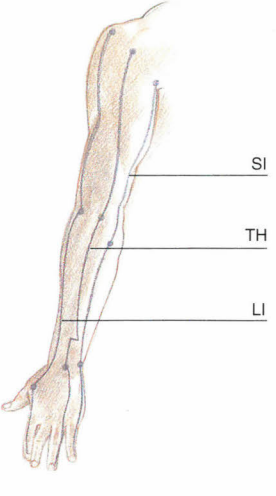
Meridianele de pe spatele brațului

Meridianul intestinului subțire coboară pe spatele brațului pornind de la cuta subsuorii, Trei Focare pornește de la spatele umărului și coboară spre epicondilul median humeral, iar meridianul intestinului gros trece peste partea de sus a umărului și coboară spre capătul cutei cotului.



Meridianele de pe interiorul brațului

Meridianul plămânului coboară dintr-un punct situat sub claviculă spre degetul mare, Protectorul Inimii de la mușchiul pectoral în josul brațului până la degetul mijlociu, iar meridianul inimii coboară de la subsuoară la degetul mic.



Vezi legenda meridianelor de la p. 92.

Brațele și mâinile II

Întrucât este puțin mai complicat să se trateze toate cele șase meridiane ale brațului individual, în această secvență veți învăța cum să tratați brațul în trei etape – meridianele interioare, meridianele exterioare și mâna. O simplă apăsare în josul întregului braț este benefică pentru meridianele interioare. Dar din cauza unei răsuciri în articulația cotului, meridianele exterioare se află în spatele brațului deasupra cotului și în partea din față a brațului sub cot, astfel încât trebuie să le tratați în două etape, așa cum se arată mai jos. Zona situată imediat sub cot este adeseori dureroasă atunci când apăsați în josul antebrațului din cauza nervului aflat dedesubt. Aveți grijă să mergeți până la încheietura mâinii și să apăsați pe articulație – există aici mai multe puncte esențiale. Tratați pe rând fiecare braț, efectuând toate mișcările înainte de a trece în cealaltă parte a partenerului pentru a aplica shiatsu pe celălalt braț.

1. Apăsarea cu palma de-a lungul părții interioare a brațului

Îngenunchează lângă șoldul partenerului și întinde brațul acestuia la orizontală, cu palma în sus. Așezați mâna-mamă pe mușchiul pectoral și presați cu palma în josul părții interioare a brațului, de la umăr la încheietura mâinii. Mulați-vă mâna pe contururile brațului.

2. Strângerea brațului

Lipiți brațul partenerului de corp, cu palma în jos. Cu mâna-mamă pe umăr, apucați cu cealaltă mână brațul și aplicați presiune pe spatele acestuia, de la umăr spre cot.

3. Apăsarea cu palma în josul antebrațului

Aplicați antebrațului o presiune directă orientată în jos, de la cot spre încheietură.

4. Tragerea degetelor

Stați în poziția șezut și apucați cu o mână încheietura partenerului. Cu cealaltă mână trageți și scuturați pe rând fiecare deget, de la bază spre vârf, ținând degetul de părțile laterale.

5. Apăsarea „Marelui Eliminator"

Apăsați punctul situat în centrul membranei cărnoase dintre police și index timp de 5 secunde. Fiind unul dintre cele mai importante puncte, acest tsubo *de pe meridianul intestinului gros era cunoscut în vechime sub numele de „Marele Eliminator". Acesta ajută în special la „eliminarea" durerilor de cap, a durerilor de dinți și a răcelilor.*

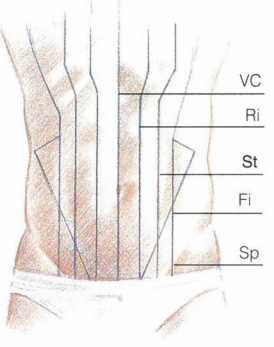
6. Scuturarea brațului

Prindeți ferm mâna partenerului cu ambele mâini. Lăsați-vă pe spate până când brațul este ușor întins și scuturați-l în sus și în jos repede dar nu foarte viguros.

Repetați mișcările 1-6 la celălalt braț.

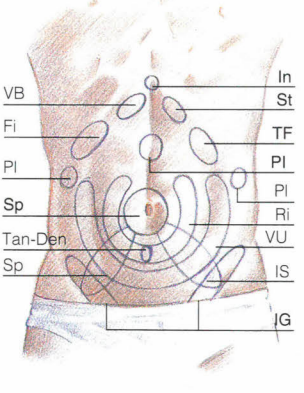
Hara

Pentru japonezi, *hara*, sau abdomenul, înseamnă cu mult mai mult decât o simplă zonă a corpului. Ei consideră că spiritul vital sălăşluieşte în *hara*, mai exact într-un punct situat la o lăţime de palmă sub ombilic, denumit „Tan-Den". În Japonia, *„hara"* descrie calitatea energiei unei persoane – un om poate avea o *hara* „bună" sau „rea", iar a te sinucide este echivalent cu a ucide *hara* – *„hara kiri"*. Shiatsu aplicat pe *hara*, metodă denumită *ampuku*, este o artă de vindecare foarte veche – mult mai veche chiar decât shiatsu şi necesitând ani de pregătire. Un practician priceput al artei *ampuku* poate trata şi vindeca boli grave ale organismului lucrând numai pe *hara*. Căci *hara* este locul unde se desfăşoară toate procesele vitale ale sistemelor de susţinere ale organismului şi tot aici pot fi contactate toate funcţiunile meridianelor. Asemenea labei piciorului în reflexologie, pe *hara* se pot delimita zone de reflexie (vezi figura de mai jos) care reflectă starea tuturor funcţiunilor organismului. Prin urmare, lucrul cu *hara* este o parte de o importanţă vitală a tratamentului şi, o dată cu experienţa, poate deveni un ajutor preţios pentru diagnoză. În mod ideal, *hara* ar trebui să fie moale şi relaxată deasupra ombilicului, şi plină şi fermă dedesubtul acestuia. Numai că în practică, la occidentali, situaţia se prezintă exact invers. Viaţa sedentară, modul deficitar de alimentare cu hrană şi apă, şi lipsa de atenţie acordată respiraţiei şi posturii contribuie la slăbirea universală a părţii inferioare a *hara* şi a punctului Tan-Den, în vreme ce stresul intelectual şi emoţional duc la tensionarea diafragmei şi astfel la o contractare a părţii superioare a *hara*. Deşi s-ar putea să nu fiţi încă în măsură să diagnosticaţi aceste probleme prin atingere, puteţi porni de la supoziţia că *hara* inferioară este slăbită şi să lucraţi mai întâi pentru întărirea ei prin aplicarea treptată a unei presiuni profunde, de tonifiere, înainte de a trece la *hara* superioară. Aceasta ar trebui să se fi relaxat în timp ce v-aţi ocupat de deficitul din regiunile inferioare, astfel încât să vă permită aplicarea unei presiuni mai profunde. Când este efectuat bine şi cu grijă, *ampuku* constituie cea mai relaxantă şi liniştitoare experienţă imaginabilă, făcând bine şi echilibrând toate funcţiile fizice. Este bună îndeosebi pentru problemele abdominale şi, mai presus de toate, pentru spate. Dacă partenerul dumneavoastră are o afecţiune care se manifestă prin dureri de spate, lucraţi temeinic pe *hara*, în special pe zona reflex pentru meridianul vezicii urinare, înainte de a lucra pe spate efectiv.



Meridianele *Hara*

Cu toate că poate fi afectată funcţionarea tuturor meridianelor „via hara*", nu toate liniile meridianelor o traversează. Când aplicaţi shiatsu este mai important să înţelegeţi harta zonelor reflexe de pe* hara *(vezi mai jos), decât pe cea a meridianelor.*



Harta *hara*

Coastele şi oasele pelviene formează graniţele naturale ale regiunii hara. Între aceste limite, zonele reflexe ale meridianelor corespund aproximativ situarea organelor respective. Principalele excepţii sunt constituite de zonele vezicii urinare şi a rinichilor, având formă de potcoavă. Zona Rinichilor traversează sursa vitală de energie, sau Tan-Den, iar zona vezicii urinare se conectează cu muşchii care susţin coloana vertebrală, făcând legătura cu meridianul vezici urinare.

Vezi legenda meridianelor de la p. 92

Hara (II)

În calitatea pe care o are de „rezidență oficială" a energiilor corpului, *hara* merită un mare respect. Nici animalele nu-și lasă atinsă cu ușurință zona abdominală, exceptând persoanele în care au încredere, iar oamenii nu sunt prea diferiți. Presiunea pe care o aplicați trebuie să fie foarte lină și gradată, deși poate fi destul de profundă. Lucrați întotdeauna în sens orar în regiunea hara, întărind zonele slăbite cu presiuni profunde, de tonifiere, înainte de a trece la zonele tensionate, contractate. De cele mai multe ori, aceasta înseamnă să începeți cu *hara* inferioară (vezi p. 122). Mențineți-vă mâna-mamă în contact permanent cu *hara* în timp ce lucrați, mișcând-o ori de câte ori este nevoie și folosind-o pentru a „asculta" semnele schimbării. În general, un gâlgâit înseamnă că ați furnizat energie unei zone slăbite, iar un puls semnifică faptul că presiunea aplicată creează o obstrucție – exceptând linia mediană dintre coaste și ombilic unde se află o arteră principală și există în permanență un puls.

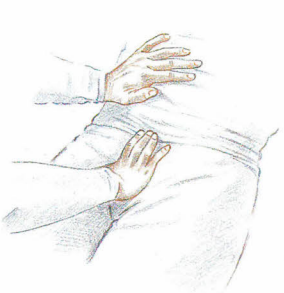
Poziția pentru lucrul cu *Hara*

Când aplicați ampuku, sau shiatsu în regiunea hara, așezați-vă în poziție laterală față de partener, cu coapsa atingând ușor coapsa acestuia.

1. Hara inferioară

A *Folosiți-vă de muchia palmei ca de un cuțit pentru a pătrunde alături de oasele șoldului și pentru a lucra în zona intestinului gros.*

B *Cu trei degete așezate la orizontală, apăsați la intervale de 2-3 cm în sens orar în jurul potcoavei exterioare din zona* hara *inferioară, pentru a trata zona vezicii urinare.*



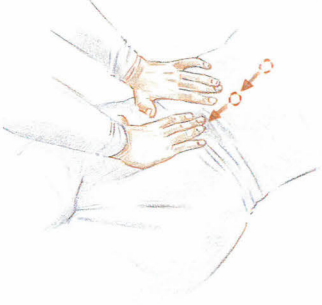
C *Lucrați la fel de-a lungul potcoavei inferioare, limita semicirculară a mușchilor abdominali centrali, cu o apăsare mai lungă pe punctul situat pe linia mediană. Aici tratați zona rinichilor și Tan-Den-ul.*

2. *Hara* superioară

A *Presați liniștit dar profund, cu toată lungimea policelui, sub partea stângă a coastelor, lucrând de sus în jos. Mențineți palma și celelalte degete într-un contact relaxat.*

B *Cu vârfurile degetelor, apăsați spre interior în adâncitura situată sub punctul cel mai coborât al coastelor – zona plămânilor.*

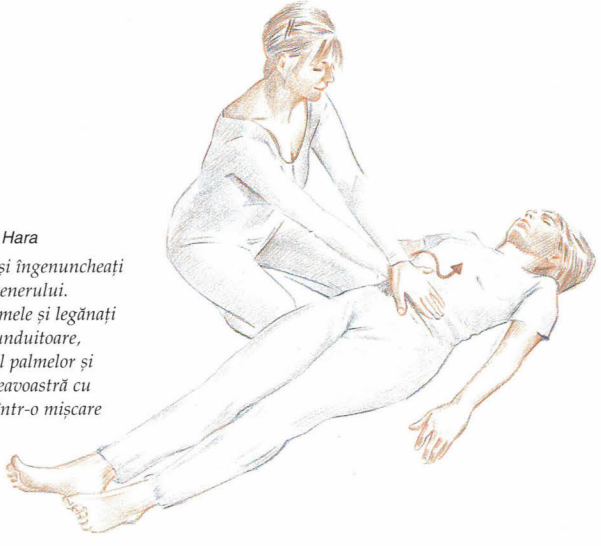
C *Lucrați în același fel pe partea dreaptă, încheind cu aceeași apăsare spre interior sub coaste.*



D *Presați ușor cu un deget sub punctul central de convergență a coastelor; apoi, cu trei degete lipite pe plexul solar, jumătate pe plexul solar, jumătate spre ombilic. Și în final pe însăși zona ombilicului.*

3. Legănarea zonei *Hara*

Mutați-vă mai sus și îngenunchează cu fața la hara *partenerului. Suprapuneți-vă palmele și legănați* hara *cu o mișcare unduitoare, împingând cu podul palmelor și trăgând spre dumneavoastră cu vârfurile degetelor într-o mișcare continuă.*



Partea din față și interiorul picioarelor

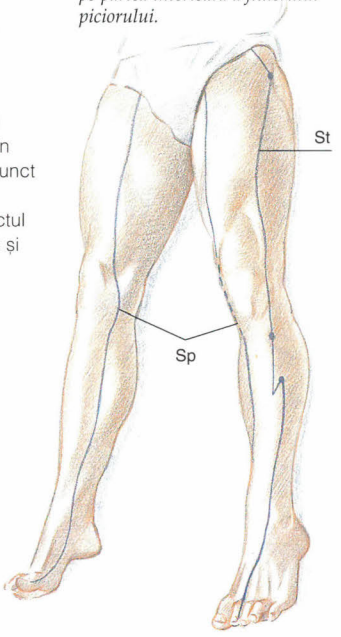
Există trei meridiane principale în această regiune – meridianul ficatului, meridianul splinei și meridianul stomacului. Meridianul ficatului este important de tratat pentru orice probleme ale abdomenului inferior, deoarece acesta guvernează „spațiul de ardere" (vezi p. 118). Prin urmare el poate afecta diverse boli cum ar fi hemoroizii, constipația și durerile menstruale. Dat fiind că ficatul aparține elementului Lemn (vezi p. 100), ar trebui de asemenea să tratați meridianul ficatului pentru crampe și dureri musculare. Stresul emoțional și reprimarea unor sentimente (în special a mâniei) afectează în mod deosebit ficatul; prin urmare acesta este implicat în multe dintre bolile care în Occident sunt categorisite ca „isterice" sau „psihosomatice". Totuși, pentru calea orientală de gândire, problemele provocate de stresul emoțional care obstrucționează energia ki a ficatului sunt la fel de valabile ca oricare altele. Meridianul splinei, aparținând Pământului, este responsabil de procesul digestiv și cooperează cu rinichii pentru a menține un echilibru al fluidelor în organism. El influențează totodată și ciclul menstrual. Meridianul stomacului aparține și el Pământului, fiind în principal responsabil de transformarea hranei în energie *ki*. Un punct anume de pe meridianul stomacului întărește în mod deosebit această funcție. Cunoscut sub denumirea „Stomac 36" este punctul cel mai bun pentru problemele digestive, pentru energie scăzută și pentru creșterea rezistenței organismului la boli.

Meridianele de pe interiorul piciorului

Meridianul ficatului coboară chiar pe sub tendonul mușchiului de pe partea interioară a coapsei, apoi spre interiorul fluierului piciorului. Meridianul splinei se află deasupra acestuia pe coapsă, dar cele două trasee se contopesc mai jos de genunchi și coboară până la gleznă.

Meridianele de pe partea din față a picioarelor

Meridianele stomacului și al splinei se află de o parte și de alta a marilor mușchi de pe partea din față a coapsei. Meridianul stomacului coboară pe partea exterioară, ocolește genunchiul și continuă pe partea exterioară a tibiei. Meridianul splinei coboară pe partea interioară a mușchiului coapsei apoi se împreunează cu meridianul ficatului pe partea interioară a fluierului piciorului.



Vezi legenda meridianelor de la p. 92

Partea din față și interiorul picioarelor

Când lucrați pe partea din față și interiorul picioarelor tratați meridianele responsabile de digestie așa încât locul natural pentru așezarea mâinii-mamă este pe hara. În timp ce lucrați pe meridiane, veți simți chiorăieli și gâlgâieli în această zonă. Pentru a trata meridianul ficatului, trebuie să îndoiți spre exterior piciorul partenerului. Și, dacă meridianul este contractat – și așa este la aproape toată lumea – va trebui să sprijiniți piciorul în punctul de maximă întindere, pentru a evita solicitarea excesivă a articulației șoldului la partenerul dumneavoastră. Cea mai bună modalitate de sprijinire este să așezați genunchiul pe coapsele dumneavoastră, așa cum se arată în ilustrația din dreapta. Punctele de pe partea interioară a gambei, situate imediat deasupra gleznei, sunt adesea foarte sensibile, așa încât încercați să lucrați cu delicatețe în această zonă.

1. Apăsarea cu palma pe coapsa interioară

Îndoiți un picior spre exterior, aducând laba piciorului lângă genunchiul celuilalt picior. Ținându-vă mâna-mamă pe hara, folosiți palma sau priza „gură de dragon" în josul coapsei interioare (vezi p. 89), presiunea principală fiind aplicată imediat mai jos de marele mușchi central.

2. Apăsarea cu podul palmei pe tibia interioară

Continuând să lucrați în josul piciorului, întoarceți-vă mâna la trecerea de genunchi și folosiți-vă de podul palmei pentru a apăsa cu blândețe în josul șanțului de lângă tibie – meridianele se află în această depresiune. Acum îndreptați piciorul partenerului.

3. Apăsarea cu palma pe partea din față a coapsei

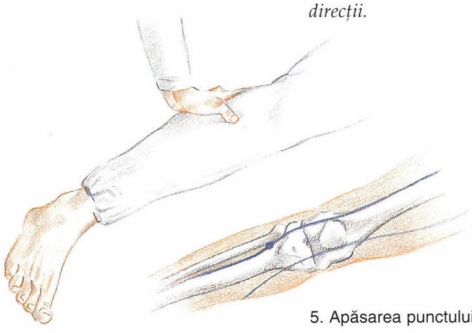
Presați pe ambele părți ale marelui mușchi de pe fața coapsei, strângând în același timp, ca în ilustrația din dreapta. Repetați o dată.

Partea din față și interiorul picioarelor

Pe partea din față a picioarelor tratați de fapt meridianele stomacului și al splinei. Stomac 36 – „punctul minune" situat în partea de sus a tibiei – domină secvența, fiind unul dintre principalele puncte pentru starea de bine generală. Ar putea fi ceva mai greu de localizat la început, dar încercați să-l găsiți la dumnea-voastră și veți căpăta curând „simțul" necesar pentru a-l găsi și la ceilalți oameni. Atât de important este acest punct încât, de data asta, puteți să vă coborâți mâna-mamă de pe *hara* și s-o folosiți pentru a apăsa punctul Stomac 36. Dacă picioarele partenerului au tendința de a devia spre exterior, va trebui să sprijiniți piciorul pe care lucrați cu genunchiul astfel încât să puteți aplica presiunea direct de sus în jos. Când ați terminat această secvență la ambele picioare, tratamentul shiatsu este complet. Acoperiți-vă partenerul cu o pătură și îngăduiți-i să se odihnească timp de câteva minute.

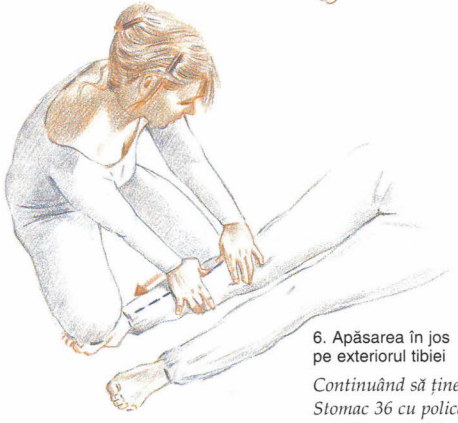
4. Rotirea rotulei

Continuând să lucrați pe același picior, folosiți o mână pentru a-l sprijini în apropierea genunchiului, iar cu cealaltă apucați ferm de rotulă și rotiți-o de două-trei ori în ambele direcții.



5. Apăsarea punctului Stomac 36

Acest punct se află în partea de sus a tibiei, în curbura care marchează lățirea osului spre genunchi, așa cum se vede în ilustrația de mai sus. Pentru a-l găsi, plimbați degetul în sus pe partea exterioară a osului până când găsiți curbura. Apoi apăsați profund și întrebați-vă partenerul ce simte. Dacă vă aflați pe punct, senzația provocată ar trebui să fie puternică, putând să coboare în josul meridianului până la gleznă. După ce ați localizat punctul Stomac 36, aduceți mâna-mamă în jos și țineți apăsat pe punct degetul mare.



6. Apăsarea în jos pe exteriorul tibiei

Continuând să țineți punctul Stomac 36 cu policele mâinii-mamă, folosiți celălalt police pentru a apăsa pe partea exterioară a tibiei. Repetați o dată.

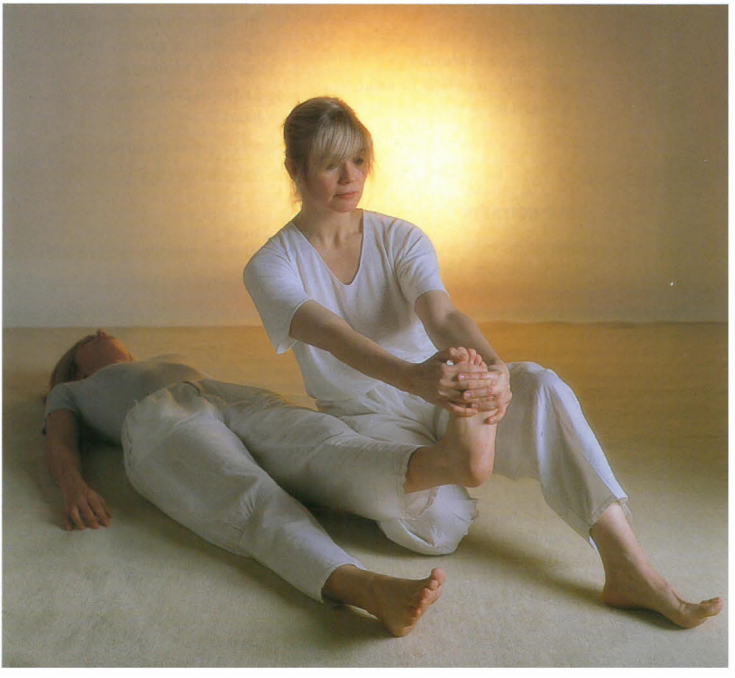
7. Întinderea labei piciorului în față

Adoptați o poziție asemănătoare cu cea a unui alergător în bloc-starturi. Acum apucați ferm laba piciorului, ridicați-o de la sol și aplecați-vă în față pentru a întinde piciorul.

8. Întinderea labei piciorului în spate

Continuând să țineți laba piciorului, deplasați-vă greutatea în spate, pe vine, și aduceți laba în spate, către dumneavoastră. Repetați ambele mișcări o dată. Apoi mutați-vă în cealaltă parte a partenerului.

Repetați mișcările 1-8 la celălalt picior.



Lista de control pentru shiatsu

Acest tabel vă pune la dispoziție o listă de control rapid pentru a o folosi atunci când ați învățat tehnicile de bază shiatsu. O puteți consulta pentru a vă aminti succesiunea corectă a operațiunilor pentru un tratament complet, în timp ce învățați. Un masaj shiatsu trebuie aplicat întotdeauna pe toată suprafața corporală, pentru echilibrarea energiei în toate meridianele. Secvența pe care o prezentăm în acest capitol este o rutină de bază având drept scop eliminarea tensiunilor și menținerea unei stări generale de sănătate. Din momentul în care o puteți efectua fără a mai consulta această carte, puteți să urmați un curs de shiatsu și să adăugați noi tehnici la repertoarul dumneavoastră (vezi p. 190).

Spatele corpului

Spatele *(p. 92-95)*

1. *Întinderea diagonală*
2. *Întinderea lombară*
3. *Apăsarea cu palmele în josul coloanei*
4. *Apăsarea cu degetele mari în josul coloanei*

Șoldurile *(p. 96-99)*

1. *Apăsarea orificiilor sacrale*
2. *Strângerea șoldurilor*
3. *Apăsarea cu coatele în josul șoldurilor*

Spatele și partea exterioară a picioarelor *(p. 100-105)*

1. *Apăsarea cu palmele pe spatele piciorului*
2. *Apăsarea cu genunchii pe spatele piciorului*
3. *Apăsarea punctelor tsubo de pe gleznă*
4. *Întinderea în trei direcții*
5. *Apăsarea cu palmele pe partea laterală a piciorului*
6. *Apăsarea punctului tsubo de la gleznă*

Repetați 1-6 la piciorul celălalt

7. *Călcatul pe tălpi*
8. *Apăsarea punctului* tsubo *de pe talpă*
9. *Masarea călcâiului*
10. *Ciupirea exteriorului labei piciorului*
11. *Tragerea de degete*
12. *Plesnirea tălpii*
13. *Lovirea tălpii cu pumnul*

Repetați 8-13 la celălalt picior

Spatele umerilor *(p. 106-109)*

1. *Apăsarea cu policele pe partea superioară a umerilor*
2. *Apăsarea cu coatele între omoplați*
3. *Rotirea omoplaților*
4. *Apăsarea cu picioarele pe umeri*

Fața corpului

Partea din față a umerilor și a gâtului *(p. 110-113)*

1. *Sprijinirea pe umeri*
2. *Apăsarea de-a lungul coastelor*
3. *Secvența gâtului*
4. *Apăsare circulară pe părțile laterale ale gâtului*
5. *Întinderea gâtului*

Capul și fața

1. *Trecerea mâinilor prin păr*
2. *Tragerea părului*
3. *Masarea urechilor*
4. *Apăsarea punctelor din creștetul capului*
5. *Secvența ochilor*
6. *Secvența tâmplei*
7. *Secvența nas-gură*

Brațele și mâinile *(p. 118-121)*

1. *Apăsarea cu palma de-a lungul părții interioare a brațului*
2. *Strângerea brațului*
3. *Apăsarea cu palma în josul antebrațului*
4. *Tragerea degetelor*
5. *Apăsarea „Marelui Eliminator"*
6. *Scuturarea brațului*

Repetați 1-6 pe celălalt braț

Hara (p. 122-125)

1. Hara *inferioară*
2. Hara *superioară*
3. *Legănarea zonei Hara*

Partea din față și interiorul picioarelor *(p. 126-129)*

1. *Apăsarea cu palma pe coapsa interioară*
2. *Apăsarea cu podul palmei pe tibia interioară*
3. *Apăsarea cu palma pe partea din față a coapsei*
4. *Rotirea rotulei*
5. *Apăsarea punctului Stomac 36*
6. *Apăsarea în jos pe exteriorul tibiei*
7. *Întinderea labei piciorului în față*
8. *Întinderea labei piciorului în spate*

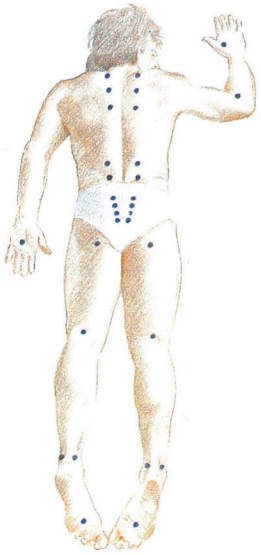
Repetați 1-8 pe celălalt picior

Punctele de presiune pentru masaj

Dacă vă place ideea de shiatsu, dar vă simțiți mai în largul dumneavoastră cu un masaj cu ulei, poate doriți să încorporați câteva din punctele de presiune, sau puncte *tsubo*, în „Secvența fundamentală de masaj" descrisă la p. 36-37. Folosite în cadrul masajului, aceste puncte nu vor avea același efect organic profund ca în tratamentul shiatsu, dar toate stimulează sistemul nervos în moduri specifice și dau mușchilor o comandă puternică de a se relaxa.

Atenție: La majoritatea acestor puncte se ajunge cel mai ușor cu policele, deși puteți încerca să masați cu coatele punctele de pe spate. Apăsați fiecare punct de două-trei ori timp de câte 3-5 secunde.

Spatele corpului



• • *fiecare parte a coloanei între vertebre* ⟩ *echilibrează toate funcțiile interne*

Șoldurile

• • *părțile laterale ale feselor (strângeți între podurile palmelor)* ⟩ *relaxează pelvisul; deblochează energia ki spre picioare; ușurează problemele menstruale*
• • *orificiile sacrale* ⟩ *ajută la eliminarea congestiilor pelviene*
• *cuta din centrul fesei* ⟩ *relaxează mușchii șalelor și ai șoldului*

Picioarele

• *spatele genunchiului (sprijiniți genunchiul și pătrundeți cât mai adânc cu ambele police)* ⟩ *potolește durerile sciatice*

Gleznele

• *simultan pe ambele părți ale tendonului lui Ahile* ⟩ *stimulează funcțiile Apei; alină durerile de șale*

Labele picioarelor

• *sub centrul proeminenței metatarsiene* ⟩ *calmează și relaxează*

Simboluri

• = *poziția punctului*
⟩ = *efectul*

Fața corpului

Capul și fața

(vezi paginile 114, 116 și 117 pentru punctele de pe cap și față)

Umerii

• *cam la 4 cm mai jos de adâncitură de la extremitatea exterioară a claviculei* ⟩ *stimulează funcțiile plămânului*

Brațele și mâinile

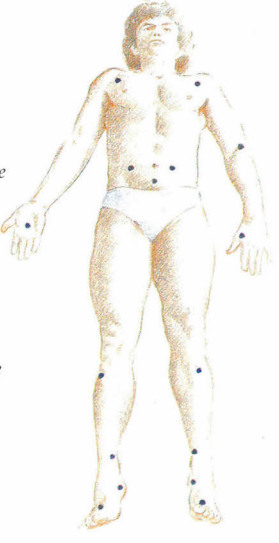
• *„Marele Eliminator" (p. 121) (ciupire)* ⟩ *elimină răceala, durerile de cap și de dinți*
• *centrul palmei* ⟩ *calmează mintea și emoțiile*
• *exteriorul cotului la limita exterioară a cutei atunci când cotul este brațul este îndoit* ⟩ *tonifiază intestinul gros și potolește durerile brațului și umărului*

Hara

• • *aproximativ 7 cm de o parte și de alta a ombilicului (apăsați spre ombilic)* ⟩ *stimulează intestinele și relaxează tensiunea stomacală*
• *Tan-den (p. 122) (apăsați profund cu toate patru degetele întinse)* ⟩ *stimulează întregul organism*

Picioarele

• *Stomac 36 (p. 128)* ⟩ *efecte benefice asupra*



energiei și a stării de bine în general
• *la patru degete mai sus de glezna interioară, lângă tibie* ⟩ *calmează; potolește durerile asociate ciclului menstrual*

Laba piciorului

• *aproximativ 2,5-5 cm deasupra punctului de unire dintre degetul mare și al doilea deget* ⟩ *armonizează energia ficatului.*
• *centrul interiorului călcâiului* ⟩ *stimulează funcționarea rinichiului*

Reflexoterapie

Reflexologia se bazează pe principiul conform căruia, pe mâini și pe labele picioarelor, există zone sau puncte reflexe care corespund fiecărui organ, glandă sau structură a organismului. Acționând asupra acestor reflexe, reflexoterapeutul reduce tensiunile din întreg organismul.

Nu se cunosc originile precise ale reflexoterapiei, dar este posibil ca aceasta să aibă cam aceeași vechime ca și acupunctura – cam în jurul anului 4000 î. Hr. – întrucât cele două practici au numeroase principii comune. Și este cert că în jurul anului 2330 î. Hr. era folosită în Egipt, așa cum reiese din detaliul de pictură murală reprodus la pagina 13. Totuși, originile moderne ale reflexoterapiei sunt mai ușor de regăsit. În 1917, medicul american dr. William H. Fitzgerald a pus temeliile acestei științe cu a sa „teorie zonală". Aceasta postula existența a zece zone energetice care împart corpul omenesc pe verticală, din cap până la tălpi. Aplicând presiune pe anumite părți ale mâinilor cu propriile sale mâini și cu diferite dispozitive mecanice, dr. Fitzgerald a descoperit că putea alina durerile din alte părți ale corpului situate în aceeași zonă. Dar cel care a conferit actuala formă reflexoterapiei a fost terapeuta americană Eunice Ingham, încurajată inițial de către dr. J.S. Riley, medicul la care era angajată. Ea a descoperit că labele picioarelor reacționează mai bine la presiune decât mâinile și le-a desemnat ca principala zonă de tratament. De la începutul deceniului al IV-lea al secolului trecut și până la moartea sa, survenită în 1974, Eunice Ingham a lucrat neîntrerupt pentru a transforma reflexologia într-o știință, așa cum este considerată acum. Institutul Internațional de Reflexoterapie a fost înființat în 1973 pentru a-i continua opera.

Nimeni nu știe exact cum funcționează reflexologia, deși există câteva teorii. Institutul aderă la opinia conform căreia energia curge constant prin canalele sau zonele corpului care se termină pentru a forma puncte reflexe pe labele picioarelor și pe mâini. Când fluxul energetic este nestingherit, suntem sănătoși, dar când este blocat de o tensiune sau o congestie, apare boala. Prin tratarea reflexelor, blocajele sunt eliminate și armonia se restabilește în toate sistemele.

Un tratament tipic de reflexoterapie durează aproximativ 30-40 de minute. Luând pe rând labele picioarelor, acționați asupra reflexelor de pe talpă, de pe părțile laterale și de pe partea superioară a labei, folosind tehnici adecvate ce implică folosirea degetelor. Îndemânarea de reflexoterapeut depinde în măsură de experiență – este nevoie de timp și de antrenament pentru a detecta reflexele care sunt sensibile, ca și pentru a dezvolta sensibilitatea degetelor necesară pentru a trata respectivele reflexe. După ce acționați asupra unui reflex dureros de câteva ori, îl lăsați pentru a trata un altul, după care reveniți ca să concentrați asupra lui încă o dată, până când durerea nu mai este acută. Totuși, s-ar putea să fie nevoie de mai multe ședințe până când sensibilitatea dureroasă dispare. În graba dumneavoastră de a scăpa de durere, nu suprasolicitați un reflex.

Principalul beneficiu al reflexoterapiei este relaxarea. Dar prin reducerea tensiunii îmbunătățiți totodată și aprovizionarea cu sânge, obțineți o funcționare fără probleme a nervilor și restabiliți armonia sau homeostaza tuturor funcțiunilor organismului. Întrucât majoritatea bolilor de astăzi apar ca urmare a efectelor stresului, un tratament reflexoterapeutic din partea unui practician calificat poate aduce enorme beneficii unei game largi de boli.

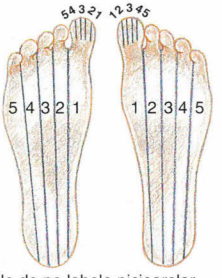
Totuși, în perioada de învățare a reflexoterapiei, diagnosticarea și tratarea problemelor medicale nu intră în prerogativele dumneavoastră. Dacă aveți îndoieli în privința unei maladii medicale, consultați întotdeauna un medic înainte de a trata pe cineva. Și aveți grijă să țineți seamă de toate contraindicațiile menționate în acest capitol. Țelul dumneavoastră este să relaxați și să creșteți tonusul partenerului. Reflexologia este o știință complexă și exactă. Acest capitol este menit a fi doar o introducere în câteva tehnici de bază. Dacă vreți să o practicați la un nivel profesionist, trebuie să urmați seminariile speciale organizate de către Institutul de Reflexologie (vezi p. 190).

Teoria și principiile

Ca începător în ale reflexologiei este important să studiați principiile pe care se bazează această știință – îndeosebi teoria zonală (vezi mai jos) și diagramele reflexelor (pp. 136-137 și 148-149). Acestea constituie noțiunile elementare ale reflexoterapiei, cele care vă permit să înțelegeți cum puteți relaxa diferite părți ale corpului prin tratarea unor reflexe specifice. Teoria zonală subdivide corpul în zece zone pe toată lungimea corpului. Ca să vă puteți familiariza cu teoria, faceți un exercițiu mental, deplasându-vă în sus începând cu fiecare deget de la picioare și vizualizând părțile propriului dumneavoastră corp care se situează între limitele fiecărei zone. Liniile orientative pentru talpa piciorului (pagina alăturată) vă permit să aplicați diagrame ale reflexelor pentru orice formă sau dimensiune a piciorului, arătându-vă cum să vă orientați la fiecare nou partener.

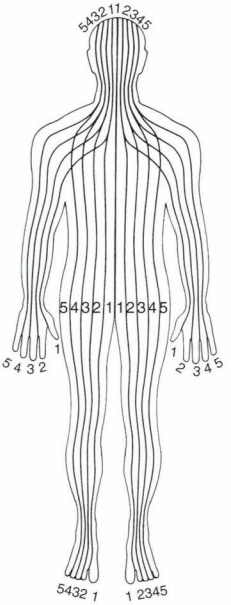
Teoria zonală

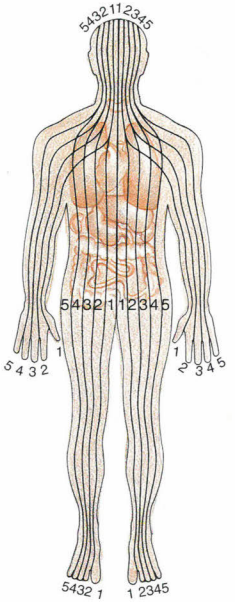
Teoria zonală explică legătura dintre reflexele de pe labele picioarelor și părțile anatomice cărora acestea le corespund. Conform acestei teorii, există zece „zone" sau canale energetice care străbat longitudinal corpul de la labele picioarelor până la cap – câte cinci pe fiecare parte, câte una pentru fiecare deget de la mână sau de la picior, așa cum se vede în figura din dreapta. Orice organ, glandă sau parte a corpului care este situată în interiorul unei anumite zone va avea reflexul în zona corespunzătoare a piciorului (sau a mâinii). Astfel, reflexul pentru coloana vertebrală străbate partea interioară a ambelor picioare (zona 1), iar reflexul pentru ficat corespunde celor patru zone exterioare ale piciorului drept (zonele 2, 3, 4 și 5). Suprapunerea liniilor de delimitare a zonelor peste o siluetă anatomică, ca în figura din dreapta paginii, înlesnește vizualizarea modului în care tratarea labei piciorului va afecta orice parte a corpului din cadrul aceleiași zone. Dacă atunci când tratați laba piciorului dați peste o zonă dureroasă, adeseori înseamnă că există o tensiune sau o congestie în acea parte a corpului situată în cadrul aceleiași zone. De fapt, orice boală care interferează cu fluxul energetic în oricare din punctele situate de-a lungul unei zone va influența negativ asupra tuturor structurilor care împart respectiva zonă.



Zonele de pe labele picioarelor

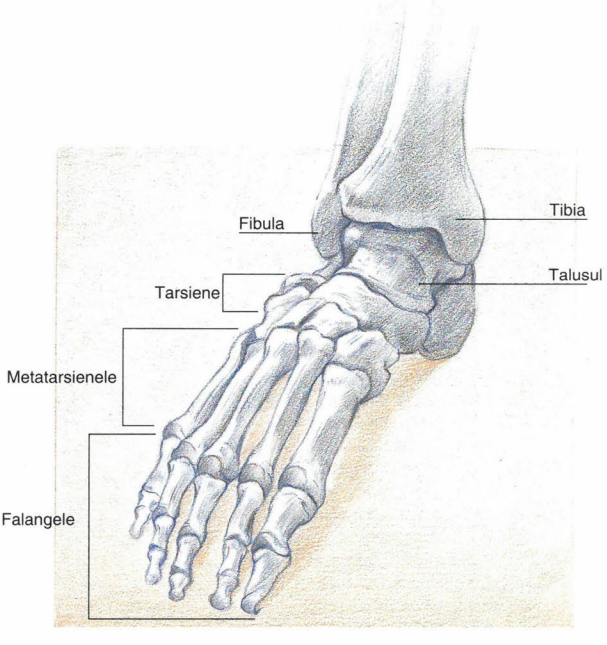
Fiecare dintre degetele de la picioare reprezintă o zonă care străbate întreaga lungime a corpului. Toate degetele de la picioare sunt zone reflexe pentru cap, dar principalele reflexe pentru cap se află în degetele mari (haluxuri). Fiecare halux (deget mare) reprezintă jumătate de cap și prin urmare fiecare se subdivide în cinci zone.





Oasele piciorului

Dacă vreți să practicați reflexoterapia, trebuie să dobândiți cunoștințe funcționale despre oasele piciorului – deoarece parțial pe baza lor vă veți orienta înainte de a începe tratamentul. Fiecare labă a piciorului este alcătuită din 26 de oase – 7 oase tarsiene, 5 metatarsiene (oasele lungi de la mijloc) și cele 14 falange ale degetelor. Explorați-vă propriile labe ale picioarelor cu mâna și încercați să determinați prin pipăire cum sunt aranjate oasele.



Liniile orientative de pe talpă

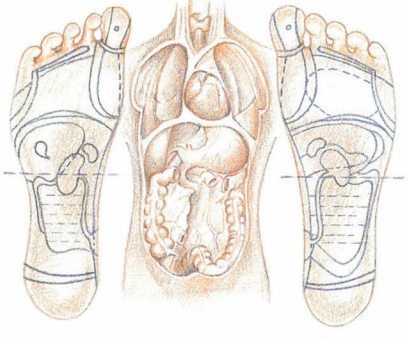
Nu puteți să lucrați pe niște picioare cu care nu sunteți familiarizat doar prin raportarea la diagrama reflexelor. Ca și oamenii, picioarele au diferite forme și dimensiuni. Ca să vă puteți orienta la fiecare nouă pereche de picioare, mai întâi trebuie să localizați anumite diviziuni sau linii orientative. Există trei astfel de linii transversale pe talpa piciorului – linia diafragmei, linia taliei și linia călcâiului. Acestea vă permit să vă orientați astfel încât în continuare să puteți ajunge cu precizie la reflexele dorite. Prima linie, a diafragmei, este situată între falange și oasele metatarsiene. Linia taliei poate fi găsită trasând o linie imaginară transversală, pornind de la protuberanța de la partea exterioară a tălpii, al cincilea os metatarsian. Pentru a localiza linia călcâiului, căutați un punct situat chiar deasupra călcâiului, acolo unde pielea mai moale și mai deschisă la culoare a arcadei se schimbă în pielea mai groasă și mai întunecată a călcâiului. Din momentul în care ați localizat aceste linii orientative, veți putea să determinați poziția exactă a reflexelor care se situează deasupra sau dedesubtul acestora.

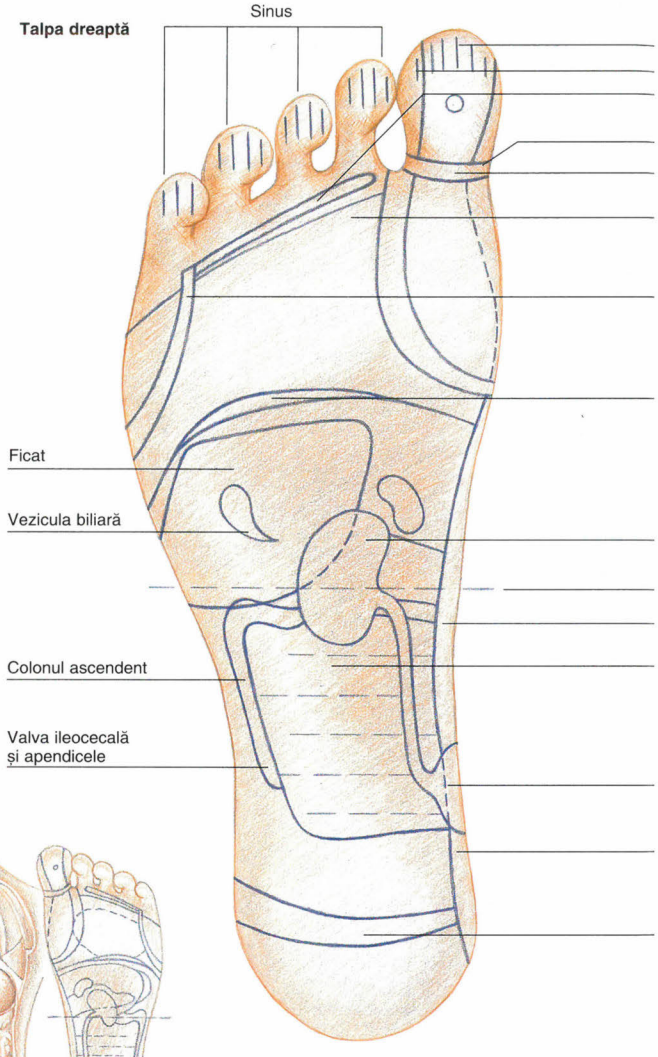
Diagrama reflexelor pentru laba piciorului

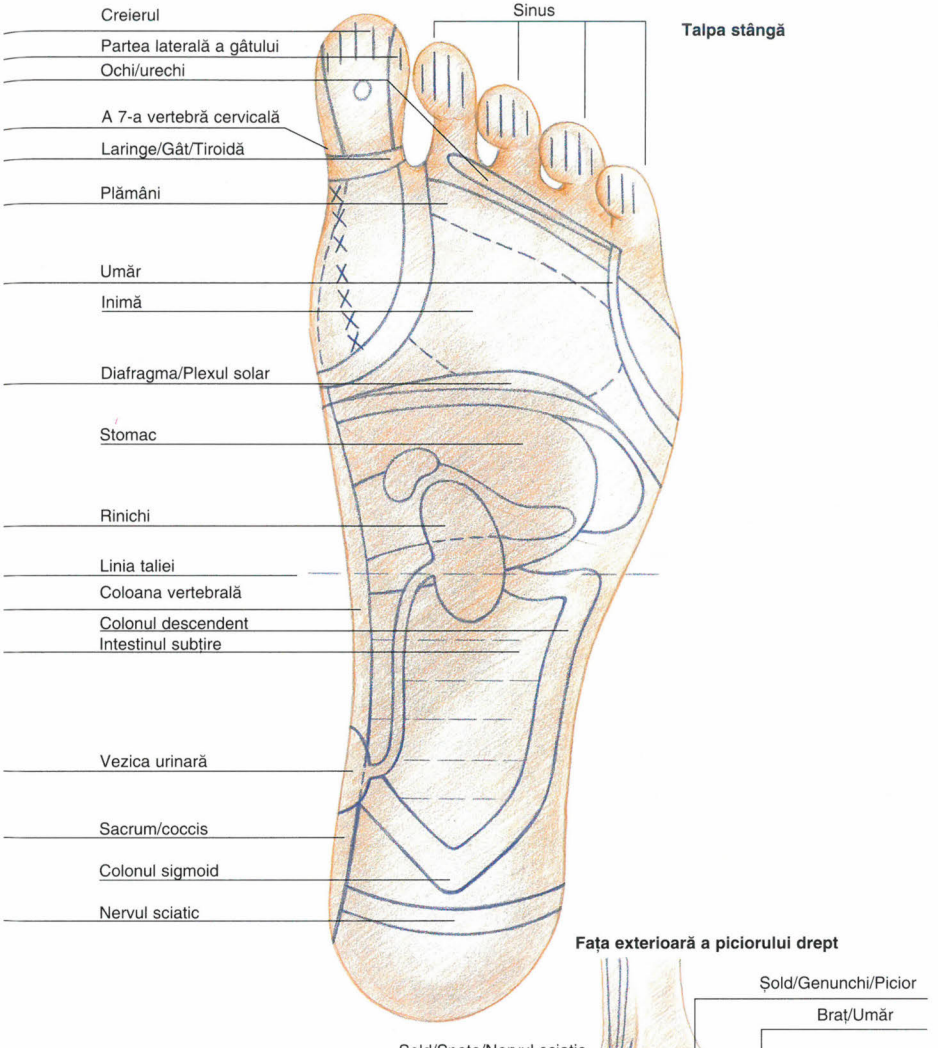
Aceste diagrama prezintă situarea exactă a reflexelor diferitelor părți ale corpului pe talpă și pe partea exterioară a piciorului. După cum puteți vedea, reflexele de pe cele două tălpi sunt foarte similare. Totuși, unele din ele apar doar pe un singur picior, deoarece organele cărora le corespund se află într-o parte a corpului – de exemplu, inima se află pe talpa stângă, iar ficatul pe dreapta. Pentru simplitate, aici sunt reprezentate numai anumite reflexe, cu toate că, în realitate, fiecare organ, glandă și structură a organismului are un reflex pe labele picioarelor. Pe aceste pagini am reprezentat picioarele exact așa cum apar atunci când tratați pe cineva – cu alte cuvinte, talpa piciorului drept al persoanei se află în dreptul mâinii dumneavoastră stângi, iar talpa stângă se află lângă mâna dreaptă. Reflexologii experimentați ajung să se vadă într-o confruntare directă cu diferitele structuri organice, mai degrabă decât să lucreze pur și simplu cu niște picioare.

Relația dintre organism și laba piciorului

Reflexele de pe laba piciorului reprezintă o hartă a corpului remarcabil de exactă, care reflectă localizarea diferitelor părți, așa cum se vede mai jos. Remarcați, de exemplu, cum reflexul diafragmei coincide cu diafragma anatomică. Dacă vă închipuiți cele două picioare mișcându-se împreună pentru a acoperi bustul, veți vedea cum reflexele spinale cad de-a lungul marginii interioare a ambelor picioare.







Reprodus după volumul *Better Health with Foot Reflexology* („Pentru o sănătate mai bună prin reflexologie") cu permisiunea deținătorilor de copyright.
Copyright 1983 © by Dwight C. Byers

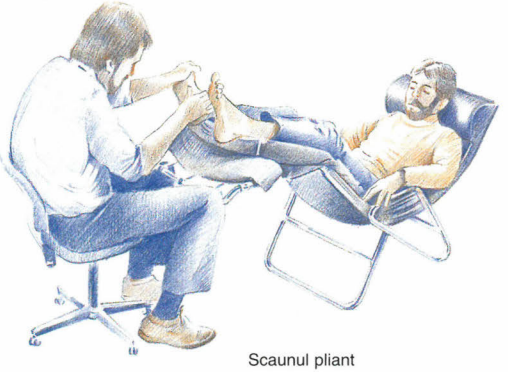
Tehnicile de bază

Tehnicile de folosire a degetelor din reflexoterapie se deosebesc de orice alte mișcări sau manevre utilizate în artele vindecării naturale, și stăpânirea lor va lua ceva timp. Ideal ar fi să încercați să participați la un seminar sau la un curs în timpul fazei de învățare, dar dacă acest lucru nu este posibil, studiați cu mare atenție aceste tehnici de bază și exersați-le un timp înainte de a trece la secvența de tratament. În afară de tehnicile de relaxare, prezentate pe pagina alăturată, există patru tehnici fundamentale de lucru – degetul mare, indexul, înțepare și rotirea reflexelor. Cea mai mare parte a tratamentului de reflexologie se efectuează cu tehnicile de bază ce folosesc degetul mare și indexul, printr-o mișcare ca de omidă peste fiecare reflex, cu ambele mâini. Înțeparea și rotirea reflexelor sunt tehnici mai specializate, folosite numai pe anumite reflexe.

Atenție: *Nu tratați oameni cu vene varicoase, exceptând cazurile în care folosiți zonele de referință (vezi p. 163). Și, în afară de tehnicile de relaxare, evitați practicarea reflexoterapiei asupra femeilor gravide, dacă nu sunteți calificat corespunzător.*

Chestiuni practice

Frumusețea reflexoterapiei constă în faptul că se poate practica oriunde, în orice moment, pentru că nu aveți nevoie decât de mâini. Singura condiție este ca atât dumneavoastră, cât și receptorul să aveți o poziție cât mai comodă. Picioarele receptorului trebuie să fie cam la nivelul poalei dumneavoastră, astfel încât să nu fie nevoie să vă aplecați prea mult. În afară de două scaune comode, nu mai e nevoie decât de puțină pudră de talc sau de făină de grâu care se aplică dacă picioarele receptorului sunt umede, și de un prosop pe care să-l întindeți pe poale. (În reflexoterapie nu se folosesc niciodată uleiuri sau creme.) Și trebuie să aveți grijă ca, înainte de începerea ședinței, să aveți unghiile tăiate.



Scaunul pliant

Asigură poziția ideală pentru cel căruia i se aplică reflexoterapia, deoarece oferă un suport ferm pentru cap și genunchi și permite o relaxare completă.

Fotoliul și taburetul

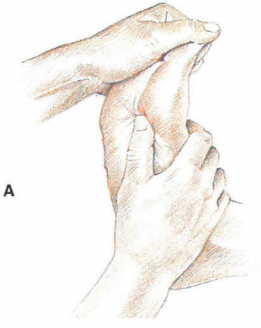
Dacă nu aveți la dispoziție un scaun pliant, așezați-vă partenerul pe un fotoliu sau pe o canapea, sprijinindu-i piciorul asupra căruia lucrați pe un taburet de o înălțime similară.

Tehnicile de relaxare

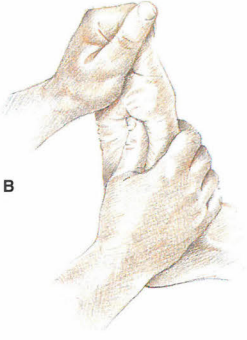
Relaxarea constituie cheia unei reflexoterapii eficiente. La începutul tratamentului folosiți cele trei tehnici descrise aici, acționând pe rând asupra labelor picioarelor, pentru a vă obișnui partenerul cu mâinile dumneavoastră și pentru a relaxa picioarele. De asemenea, ar fi bine să recurgeți la aceste tehnici pentru a vă liniști partenerul după fiecare reflex dureros asupra căruia ați lucrat în decursul tratamentului și după încheierea secvenței de tratament la fiecare labă a piciorului. Dintre cele trei tehnici prezentate aici, mai întâi folosiți-o întotdeauna pe cea denumită „Înainte și înapoi", urmată de oricare dintre celelalte două. Tehnica de flexare a diafragmei și plexului solar este deosebit de benefică pentru oamenii care suferă din cauza tensiunii.

Flexarea diafragmei și a plexului solar

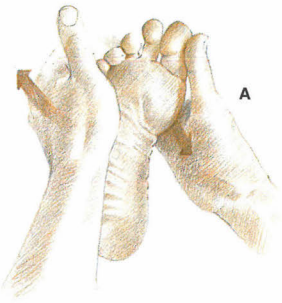
A *Apăsați ferm cu degetul mare în reflexul diafragmei și al plexului solar (situat pe arcadă, imediat sub proeminența de sub halux, așa cum se vede în figură), degetul drept pe talpa dreaptă, degetul stâng pe talpa stângă. Cu cealaltă mână apucați de baza degetelor de la piciorul partenerului.*



A



B

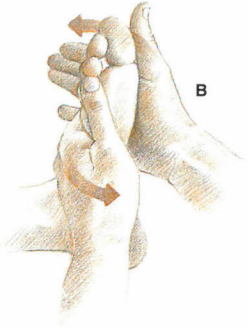


A

Înainte și înapoi

Așezați palmele pe părțile laterale ale piciorului, cu degetele relaxate (A). Acum împingeți ușor înainte cu o mână și trageți înapoi cu cealaltă. Continuați această mișcare, împingând și trăgând alternativ piciorul înainte și înapoi destul de rapid, păstrându-vă permanent mâinile în contact cu laba piciorului.

B *Acum îndoiți ușor degetele spre dumneavoastră, împingând în același timp cu degetul mare în talpă. Începând de la extremitatea interioară a reflexului, deplasați-vă încet și treptat degetul mare spre marginea exterioară.*



B

Rotirea gleznei

Sprijiniți călcâiul partenerului în mâna dumneavoastră opusă – călcâiul drept în mâna stângă și viceversa – cu degetul mare în jurul părții exterioare a gleznei, imediat mai jos de osul gleznei. Acum apucați partea de sus a labei piciorului cu cealaltă mână și rotiți-o ușor de câteva ori într-o direcție, apoi de câteva ori în cealaltă direcție.

Tehnica de bază a prinderii

Pentru a deveni un bun reflexoterapeut, trebuie să vă deprindeți mâinile să lucreze „în echipă" – o mână ține laba piciorului ferm în vreme ce cealaltă lucrează asupra reflexelor. Fiecare dintre diferitele tehnici de lucru presupune o prindere ușor diferită – o variație a tehnicii de bază a prinderii prezentată în dreapta. Întotdeauna trebuie să folosiți ambele mâini pentru fiecare labă a piciorului, așa încât exersați această priză de bază în ambele sensuri, până când vi se va părea firească.

Tehnica de bază a prinderii

Pentru a lucra pe laba piciorului drept, cuprindeți degetele de la piciorul partenerului cu mâna stângă și țineți-le drepte, fără să le îndoiți excesiv în față sau în spate, și folosiți pentru lucrul pe reflexe mâna dreaptă. Acum schimbați mâinile între ele. Pentru a lucra pe laba piciorului stâng începeți prin a folosi mâna dreaptă pentru prindere și apoi schimbați rolul mâinilor.

Tehnica de bază a degetului mare

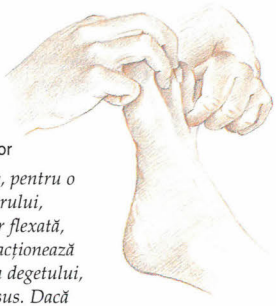
În reflexoterapie folosiți degetele mari mai ales pentru a lucra asupra reflexelor de pe tălpi și uneori de pe părțile laterale ale labelor. Lucrând cu prima articulație a degetului mare, „înaintați" de-a lungul reflexului prin îndoirea și îndreptarea ușoară a articulației. Contactul cu talpa îl realizează marginea interioară sau mediană a degetului mare, nu vârful sau cu pulpa degetului (partea care atinge tăblia mesei dacă așezați palma întinsă pe aceasta).

Tehnica de bază a degetului mare

Degetul mare se află la un unghi corect atunci când articulația nu este îndoită prea mult, permițând aplicarea mai uniformă și mai precisă a tehnicii, așa cum se arată în figura de deasupra. Dacă articulația este îndoită prea mult, ca în figura din dreapta, nu numai că va fi supusă la un efort excesiv, dar persoana pe care o tratați ar putea să vă simtă unghia. Degetele de la mâna „activă" se înfășoară în jurul părții superioare a labei, pentru a oferi sprijin degetului mare.

Tehnica degetului arătător

Vă folosiți de degetul arătător atunci când lucrați pe partea superioară sau laterală a piciorului. Și în acest caz, contactul se face cu marginea interioară sau mediană a degetului, îndoind articulația ușor pentru a „înainta". De data aceasta însă, degetul mare asigură sprijinul necesar dinspre talpă, împingând înainte capul metatarsian, pentru a înlesni lucrul pe partea superioară a labei. Exersați mișcarea până când o puteți executa uniform, păstrând presiunea constantă. Încercați să „pășiți" peste reflexul dureros într-o direcție cu arătătorul stâng, apoi faceți mișcarea de întoarcere cu celălalt arătător.



Tehnica degetului arătător

La fel ca la degetul mare, pentru o folosire corectă a arătătorului, articulația este doar ușor flexată, iar asupra reflexului se acționează cu marginea interioară a degetului, ca în figura din stânga-sus. Dacă flexați prea mult articulația și folosiți vârful degetului, ca în figura din dreapta, o mare parte din contactul dumneavoastră cu pielea se pierde și riscați să vă înfigeți unghia în laba piciorului partenerului.

Înțeparea

Această tehnică este utilă pentru acționarea precisă asupra unui reflex de întindere mică și pentru a lucra asupra unor părți ale tălpii unde pielea este mai tare, cum ar fi călcâiul. Ca o albină care-și înfige acul, apăsați brusc cu degetul mare pe reflex, după care-l trageți înapoi. Sprijinul reciproc al degetelor este crucial aici, întrucât tehnica solicită o mare precizie.

Înțeparea

Sprijiniți laba piciorului ferm cu mâna „de susținere" și așezați degetul mare al mâinii „active" pe zona reflex. Acum înfigeți brusc degetul mare și trageți-l înapoi spre lateral (în acest caz, spre exterior).

Rotirea reflexului

Menită îndeosebi să ajute la „alinarea" unui reflex dureros, această tehnică este folosită pe reflexele din zona abdominală superioară a ambelor tălpi (cu alte cuvinte, între linia taliei și linia diafragmei). Trebuie s-o aplicați dacă întâlniți o zonă deosebit de sensibilă. Păstrați degetul mare în poziție fixă în timp ce rotiți laba piciorului în jurul lui, așa cum se arată în figura de mai jos. După câteva minute de rotire a reflexului, veți constata că durerea s-a diminuat considerabil. Lucrați cu blândețe, având grijă să nu înfigeți unghiile în piele.

Rotirea reflexului

Apăsați ușor cu degetul mare „activ" pe reflex. Acum folosiți mâna „de susținere" pentru a roti partea superioară a labei în jurul degetului mare, în ambele sensuri.

Secvența de tratament a labei piciorului

Când tratați pentru prima oară o pereche de picioare, începeți prin a depista porțiunile de piele întărită, bătăturile etc. care ar putea interfera cu fluxul energetic în zona respectivă. Dacă descoperiți vreo problemă, sfătuiți-vă prietenul să se trateze la un pedichiurist. Acum trebuie să vă obișnuiți cu labele picioarelor, așa cum ați văzut la pagina 135. După ce le-ați relaxat metodic pe amândouă, începeți să lucrați asupra reflexelor, completând întreaga secvență la un picior, după care treceți la celălalt. Secvența se desfășoară sistematic în josul labei piciorului, de la degete la călcâi – de la reflexele capului la cele ale abdomenului inferior – apoi în sus pe marginea interioară a labei, pentru a lucra pe reflexele spinale. În perioada de învățare a secvenței, de fiecare dată când ajungeți la o nouă zonă reflex, studiați diagrama reflexelor de la pp. 136-137 și observați poziția exactă a reflexelor. În timpul tratamentului, acordați mai multă atenție zonelor dureroase pe care le descoperiți și, după ce lucrați pe ambele labe, reveniți pentru scurt timp la aceste zone, pentru a le lucra suplimentar. Dar nu vă așteptați să scăpați de ele într-o singură ședință. Lucrați întotdeauna cu blândețe, deoarece suprasolicitarea punctelor sensibile este contraproductivă, creând tensiune și nicidecum relaxare.

Reflexele capului, sinusului, ochilor și urechilor

Toate degetele picioarelor conțin reflexe ale capului, cele de la piciorul drept de pe partea dreaptă a capului și viceversa. Principalele reflexe se află pe degetele mari; degetele mai mici sunt reflexe de „reglaj fin" pentru cap, ca și pentru sinusuri. Dacă o persoană are un dinte cariat, de exemplu, veți constata că degetul din zona corespunzătoare este sensibil. Dacă sinusurile sunt congestionate, toate degetele vor fi dureroase la atingere. Lucrul cu degetele de la picioare necesită mult antrenament – nu numai că sunt sensibile, dar dimensiunea lor redusă le face dificil de susținut și de tratat. Tratați reflexele ochilor și ale urechilor cel mai mult direct la baza degetelor mai mici. Dat fiind că tensiunea este cauza multor probleme ale ochilor, împiedicând buna circulație și concentrarea, reflexoterapia este adesea foarte eficace, restabilind funcționarea normală și favorizând relaxarea.

Reflexele capului și sinusurilor

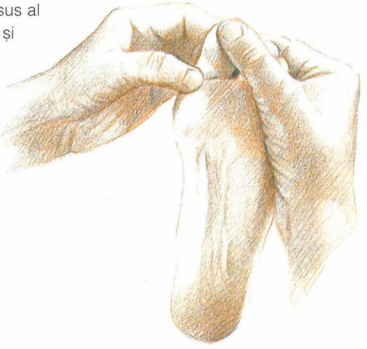
Pentru a trata piciorul stâng, sprijiniți și protejați degetele de la picioare cu mâna dreaptă și folosiți degetul mare de la mâna stângă pentru a lucra asupra reflexelor, ținând celelalte degete ale stângii peste degetele mâinii drepte. Începând cu haluxul piciorului drept, faceți-vă policele să „pășească" în jos până la baza fiecărui deget cu o mișcare de „omidă". Când ați ajuns la degetul mic, schimbați mâinile și „pășiți" înapoi spre degetul mare. Pentru laba piciorului drept, aplicați aceste instrucțiuni „în oglindă".

Reflexele ochilor și urechilor

Pentru a trata aceste zone reflexe, „pășiți" pe marginea de la baza degetelor mici formată de articulațiile metatarsiene. Cu o mână sprijiniți laba piciorului și folosiți degetul mare pentru a trage în jos pielea cărnoasă care acoperă baza degetelor. Folosiți marginea exterioară a ambelor police pentru a „păși"de-a lungul marginii în ambele direcții.

Reflexele gâtului

Zonele reflexe pentru gât se află la baza degetului mare. Lucrul cu această zonă afectează, pe lângă gâtul propriu-zis, și capătul de sus al coloanei vertebrale, amigdalele și glandele tiroidă și paratiroidă.



Reflexele gâtului

Sprijinind laba piciorului cu o mână, folosiți policele celeilalte mâini pentru a lucra în jurul bazei haluxului din lateral, apoi schimbați mâinile și reveniți în direcție opusă, inversând mâna care susține și degetul care lucrează asupra reflexului.

Reflexul plămânilor

Această zonă reflex se află între articulațiile metatarsiene și baza degetelor mari pe talpa piciorului, și între oasele metatarsiene pe partea de sus a labei. Începeți prin a lucra pe zona reflex a plămânilor pe talpă, așa cum se arată în figura din dreapta, după care tratați partea de sus a labei. Zonele reflex ale plămânilor afectează toate organele din cușca toracică, nu numai plămânii.

Reflexul plămânilor de pe talpă

Țineți degetele de la picior cu o mână și folosiți colțul median al celuilalt police pentru a lucra între oasele metatarsiene, de jos în sus, spre baza degetelor. Apoi lucrați în sens invers, cu celălalt police.

Reflexele plămânilor de pe partea de sus a labei piciorului

Țineți degetele cu o mână și folosiți colțul median, sau interiorul, degetului arătător de la cealaltă mână pentru a lucra în josul oaselor metatarsiene, începând de la baza fiecărui deget. Începeți cu degetul mare și avansați spre degetul mic. Apoi schimbați mâinile și lucrați în sens invers. Policele dumneavoastră trebuie să împingă în capetele oaselor metatarsiene pentru a deschide partea de sus a labei.

Zona abdominală superioară

Această zonă reflex mare se află între linia taliei și capetele articulațiilor metatarsiene (linia diafragmei). Dat fiind că reflexele corespunzătoare organelor de pe partea dreaptă a corpului sunt situate pe laba piciorului drept și viceversa, veți găsi reflexul ficatului în principal pe laba piciorului drept, iar reflexele stomacului și pancreasului în principal pe piciorul stâng. Reflexele rinichilor se află pe ambele picioare. Secvența noastră de tratament pe laba piciorului se concentrează numai pe reflexul ficatului. Dacă oricare dintre labele picioarelor este deosebit de dureroasă la atingere în zona abdominală superioară, folosiți rotirea reflexului (vezi p. 141) ca supliment la tehnica de bază a degetului mare.

Zona abdominală inferioară

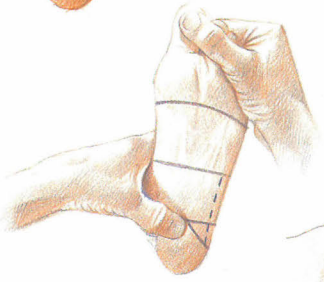
Reflexele colonului ascendent și al valvei ileocecale se află pa laba piciorului drept. Pentru a găsi reflexele valvei ileocecale și ale apendicelui, „pășiți" cu degetul mare stâng încet în susul marginii inferioare a labei piciorului până când găsiți un punct sensibil, imediat deasupra osului călcâiului. Reflexul colonului ascendent se continuă în sus din acest punct până la nivelul liniei taliei. În afară de deranjamentele digestive, la tratamentul aplicat acestei zone mai reacționează pozitiv și problemele bronhiale, astmul și afecțiunile alergice. Lucrul pe reflexele colonului sigmoid și al colonului descendent este de ajutor în cazurile de aerofagie, constipație și alte maladii legate de stres. Ambele reflexe sunt situate pe laba piciorului stâng. Este dificil de lucrat cu reflexul colonului sigmoid, situat pe osul călcâiului, deoarece acolo pielea este foarte tare. Reflexul colonului descendent urcă pe marginea exterioară a labei piciorului până la linia taliei, așa cum se vede în ilustrația din dreapta. Această zonă este adeseori sensibilă, din cauza lipsei de mișcare, a stresului și a unui deficit de fibre în regimul alimentar.

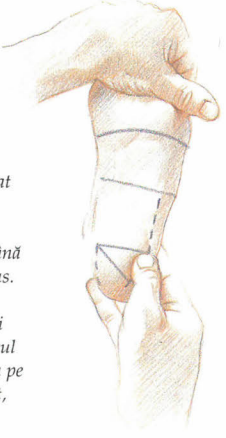
Reflexul ficatului

Cu mâna de „susținere" pe degetele picioarelor, lucrați sistematic cu degetul mare pe toată suprafața. Aveți grijă să înfășurați degetele mâinii „active" în jurul părții superioare a labei pentru a oferi susținere degetului mare. Și de data aceasta, schimbați pe rând rolul mâinilor.

Reflexele valvei ileocecale, apendicelui și colonului ascendent

Puneți policele stâng pe reflexele valvei ileocecale și apendicelui și „înțepați" înapoi și spre exteriorul labei, folosind tehnica înțepării descrisă la pagina 141. Acum „pășiți" cu degetul în susul părții exterioare a labei până la linia taliei, pentru a lucra pe întreaga zonă a reflexului colonului ascendent.





Reflexele colonului sigmoid și descendent

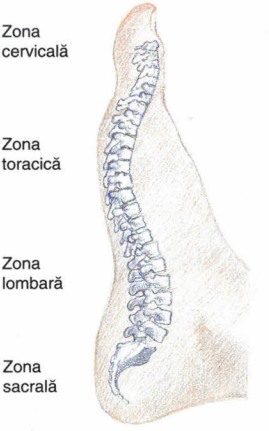
Pentru a localiza reflexul colonului sigmoid, puneți policele stâng imediat deasupra liniei călcâiului pe partea interioară a labei piciorului stâng și „pășiți" în jos la un unghi de 45° până la punctul marcat, ca în figura de sus. Acum „înțepați" de câteva ori spre interiorul labei. După care schimbați mâinile și „pășiți" în sus pe exteriorul labei cu policele drept pentru a lucra pe zona reflexului colonului descendent, ca în figura din dreapta.

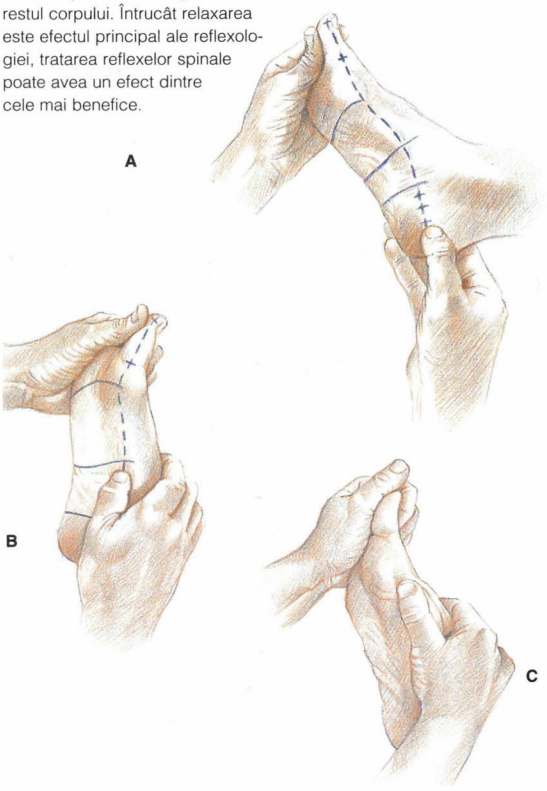
Reflexele spinale

Lucrați reflexele spinale într-o mișcare continuă de-a lungul marginii interioare a fiecărei labe – de la zona coccisului și a sacrumului, care începe la marginea interioară a fiecărui călcâi. Acesta este unul dintre cele mai importante reflexe, căci sănătatea coloanei vertebrale este esențială pentru starea de bine a întregului organism. Stresul, pozițiile incomode și lipsa de mișcare pot crea tensiuni și dezechilibre în rețeaua de mușchi care susține coloana vertebrală, ceea ce nu numai că provoacă dureri de spate, dar și stânjenește funcționarea nervilor spinali care leagă creierul cu restul corpului. Întrucât relaxarea este efectul principal ale reflexologiei, tratarea reflexelor spinale poate avea un efect dintre cele mai benefice.

Relația dintre coloana vertebrală și laba piciorului

Există o extraordinară similitudine între forma coloanei vertebrale și conturul reflexelor sale pe partea interioară a labei, așa cum se vede în figura din dreapta. Atât coloana vertebrală cât și laba piciorului au câte 26 de oase și cele patru arcade ale labei sunt ca o oglindire a celor patru curburi ale coloanei – cervicală, toracică, lombară și sacrală.





Reflexele spinale

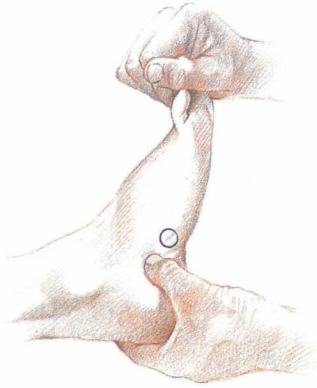
Pentru a lucra asupra reflexelor spinale (A), începeți la marginea interioară a călcâiului și „pășiți" treptat cu degetul mare în sus, spre degetul mare (halux). În zona reflexelor pentru coccis și sacrum pielea este în general mai tare și de aceea presiunea exercitată aici trebuie să fie mai mare decât de obicei. Aceasta înseamnă că trebuie să înfășurați degetele mâinii „active" pe după partea exterioară a călcâiului, ca să oferiți un sprijin ferm policelui „activ". Lucrați în susul reflexului spinal atât cât se poate fără să întindeți excesiv policele, apoi mutați degetele mâinii „active" de pe partea exterioară a călcâiului și așezați-le peste încheietura labei piciorului, așa cum se vede în figura B. Având mâna „activă" în această poziție veți putea să continuați cu ușurință „ascensiunea" pe zonele reflexelor lombar, toracic și cervical (C). Dacă descoperiți vreo zonă sensibilă, acordați-i o atenție suplimentară, „pășind" cu policele peste aceasta de câteva ori.

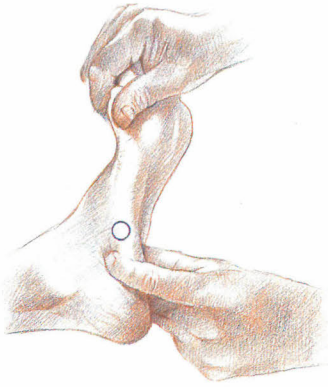
Zona șalelor și a membrelor inferioare

Lucrul pe cele două zone reflex prezentate pe această pagină este esențial pentru toate cazurile care implică dureri de spate, precum și pentru problemele legate de șold, genunchi și picior. Aceste reflexe sunt, după cum li se mai spune, „ajutătoare"— nu numai că relaxează acele părți ale corpului cărora le corespund direct, dar și ajută la alinarea durerilor de șale. Reflexul șold/genunchi/picior este o zonă destul de întinsă pe partea exterioară a labei piciorului, de la al cincilea metatarsian până la călcâi. Dacă persoana pe care o tratați are probleme la un genunchi, reflexul corespunzător de pe aceeași parte va fi extrem de sensibil. Reflexul șold/spate/sciatic înconjoară spatele articulației gleznei (vezi p. 137). Durerea resimțită în această zonă indică adesea că persoana respectivă suferă de sciatică.

Reflexul șold/genunchi/picior

Puteți lucra pe această zonă fie cu degetul arătător, ca în figura de mai jos, fie cu policele, ca în figura din stânga. „Pășiți" peste ea în direcții diferite, încercând să remarcați diferențele dintre cele două picioare.





Reflexul șold/spate/sciatic

Țineți laba piciorului vertical cu mâna de susținere. (Dacă lăsați laba piciorului să se încline în față, tendoanele se vor contracta, împiedicându-vă să lucrați cum se cuvine asupra reflexului.) Acum folosiți degetul arătător pentru a lucra metodic în jurul articulației gleznei.

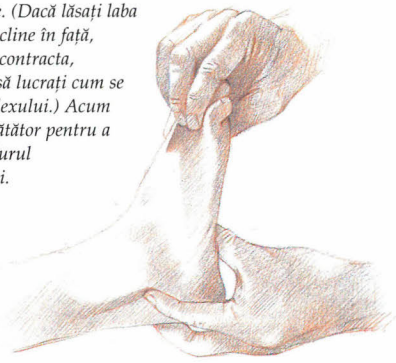
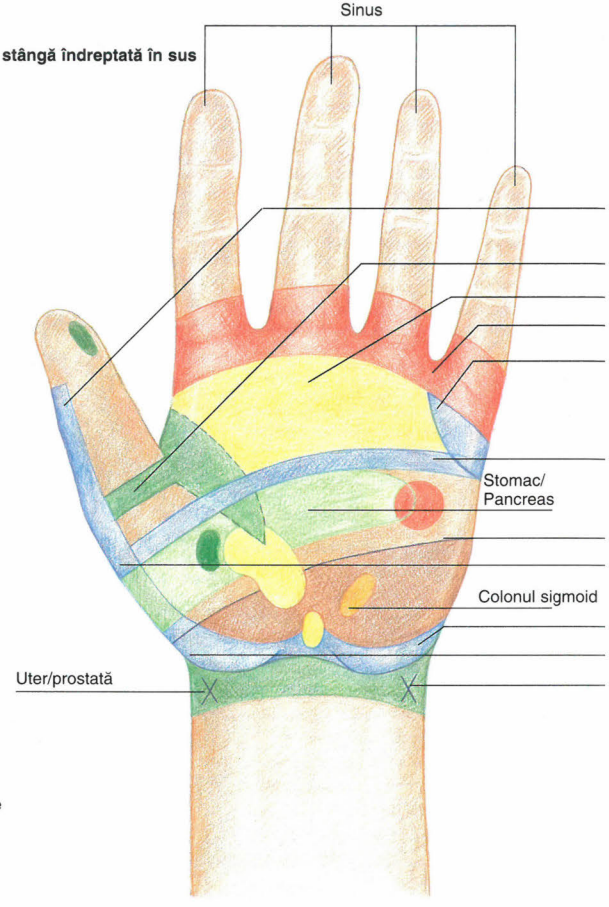
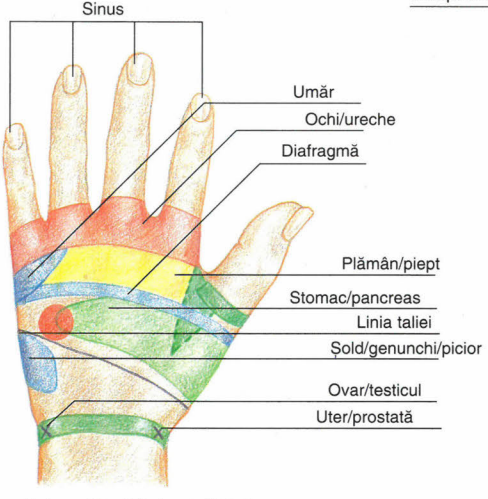


Diagrama reflexelor mâinii

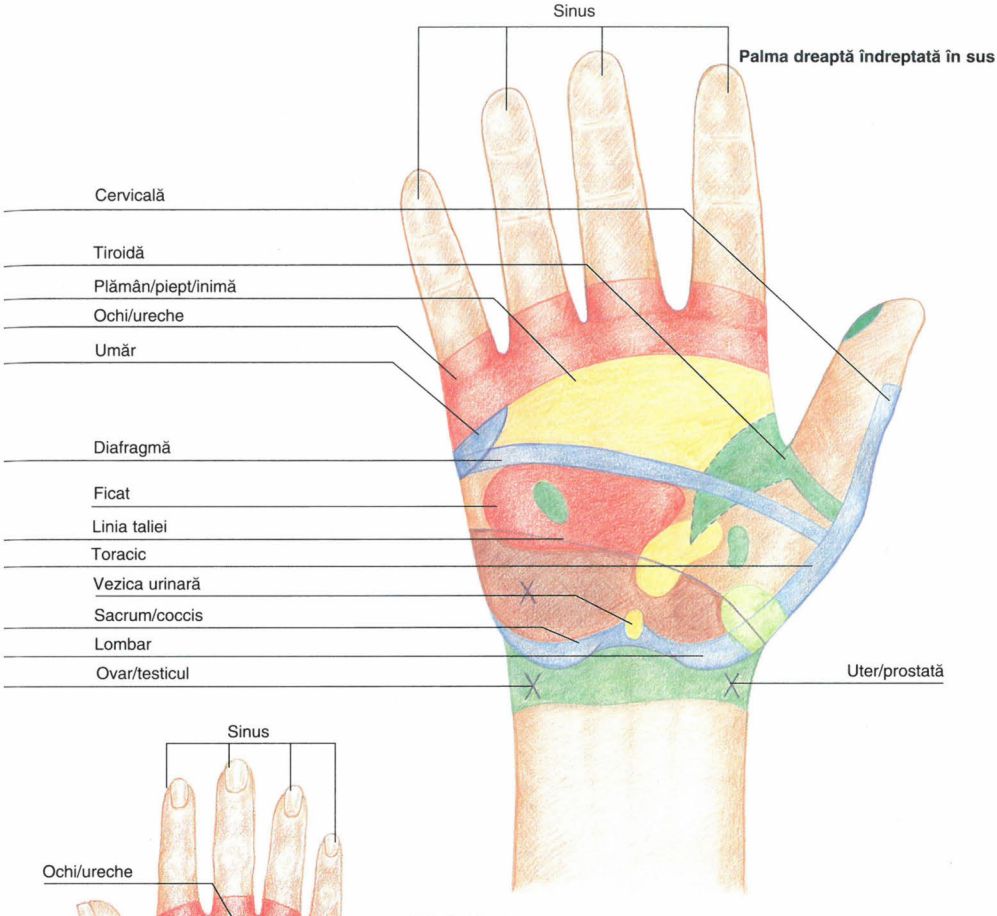
Poziţiile reflexelor mâinii corespund cu cele ale labei piciorului. Dar, la fel cum între cele două părţi anatomice există diferenţe de dimensiune şi formă, la fel se întâmplă şi cu reflexele asociate – de exemplu, reflexele spinale sunt mai scurte pe mâini, iar reflexele sinusurilor sunt mai mari, deoarece degetele de la mâini sunt mai lungi decât cele de la picioare. Întrucât mâinile sunt mai expuse şi, prin urmare, mai puţin sensibile, reflexele mâinilor sunt situate mult mai profund. Prin urmare, sunt mai dificil de tratat deoarece punctele sensibile sunt mai greu de localizat.

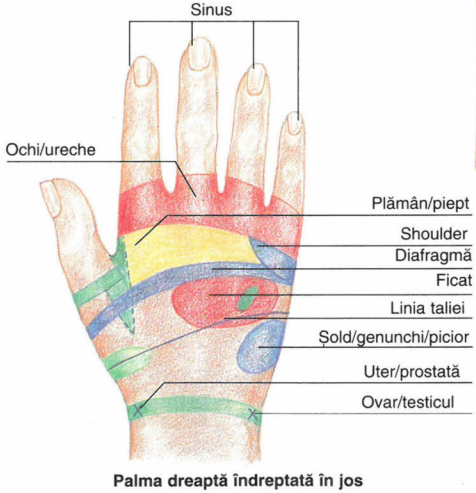
Palma stângă îndreptată în sus





Palma stângă îndreptată în jos





Palma dreaptă îndreptată în jos

Reprodus după volumul *Better Health with Foot Reflexology* („Pentru o sănătate mai bună prin reflexologie"), cu permisiunea deținătorilor de copyright.
Copyright 1983 © by Dwight C. Byers

Secvența de tratament a mâinilor

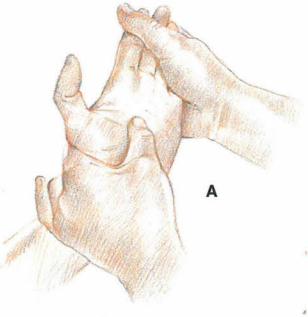
Principalul avantaj al lucrului cu mâinile față de picioare este comoditatea. Puteți să lucrați cu dumneavoastră înșivă sau cu partenerul oriunde, fără a fi nevoie să dezbrăcați nimic. Dar în general este o formă de tratament mai puțin eficace deoarece reflexele sunt mai profunde și, deci, e mai dificil de ajuns la ele. Când tratați mâinile, folosiți policele ca să lucrați pe palmă și degetele arătătoare pentru a lucra pe adâncimile dintre degete de pe spatele palmelor. Tehnica de bază a degetului mare este aceeași ca și la labele picioarelor – singura diferență fiind că, de data asta, întindeți și flexați în permanență mâna pe police în timp ce acesta înaintează.

Auto-tratament pe coloană

Dacă suferiți de dureri ale spatelui, de multe ori puteți să vi le alinați singur lucrând pe reflexele spinale cu policele, sprijinind degetele mâinii „active" ca în figura de mai sus. Zona reflexului lombar este în general dureroasă dacă aveți probleme cu șalele. Lucrați cu delicatețe pe această zonă timp de câteva minute în fiecare zi.

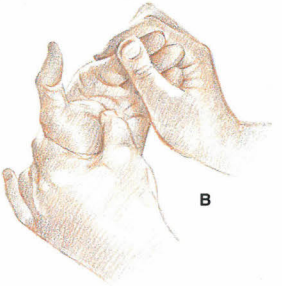
Relaxarea diafragmei

Pentru a găsi reflexul diafragmei, mai întâi localizați mica protuberanță formată de al cincilea os metacarpian – sub degetul mic – și protuberanța de sub capul primului os metacarpian – la baza policelui. Reflexul se situează transversal pe cele două părți ale mâinii, chiar sub aceste două protuberanțe. Pe lângă faptul că este o componentă vitală a sistemului nostru respirator, diafragma este adeseori un adevărat „depozit" de tensiune și stres. Prin urmare este un reflex esențial pentru relaxarea întregului corp. Tehnica folosită pentru relaxare este practic aceeași ca și la „Flexarea diafragmei" de la laba piciorului (vezi p. 139)



Tehnica de relaxare a diafragmei

Țineți ferm mâna partenerului într-una din mâinile dumneavoastră și puneți policele celeilalte mâini pe reflexul diafragmei (A). Acum, pe măsură ce „pășiți" treptat cu policele peste reflex, flexați în permanență mâna peste policele „activ" (B). Repetați mișcarea la cealaltă mână.



Reflexul plămânului

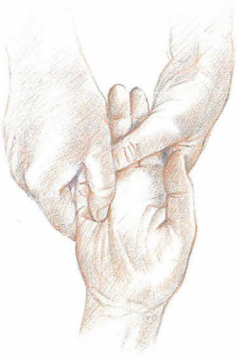
Acest reflex este situat imediat deasupra liniei diafragmei, pe palma și pe spatele palmei fiecărei mâini. Se tratează cu policele pe palmă și apoi cu degetul arătător pe spatele palmei, folosind în ambele cazuri aceeași tehnică.

Reflexul plămânului

Țineți mâna partenerului dumneavoastră, la fel ca la relaxarea diafragmei. Acum lucrați cu policele în josul oaselor metacarpiene, în același timp flexând și îndreptând degetele cu mâna „de susținere". Repetați mișcarea pe spatele palmei, ca în figura din stânga.

Reflexul ficatului

Sub linia diafragmei de la mâna dreaptă veți găsi reflexul ficatului. Deși acest reflex se poate distinge pe ambele părți ale mâinii, uneori este mai ușor de detectat pe spatele palmei.



Reflexul ficatului

„Păşiţi" cu degetul mare treptat pe reflex, în acelaşi timp întinzând şi flexând uşor mâna peste police, aşa cum se vede în figurile din stânga şi din dreapta.

Reflexele spinale

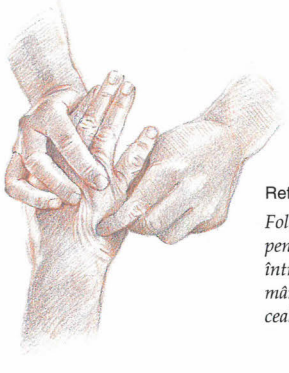
Spre deosebire de majoritatea reflexelor mâinii, reflexele spinale sunt relativ ușor de găsit și foarte utile pentru auto-tratament, așa cum se vede pe pagina din stânga, sau pentru tratarea altor persoane. Înainte de a lucra asupra reflexului, studiați diagrama reflexelor mâinii de la paginile 148-149 – remarcați localizările diferite ale reflexelor la mâini față de cele de la picioare.

Reflexele spinale

Începând de la podul palmei, „păşiţi" cu policele de-a lungul reflexului de la zona şalelor la zona cervicală, folosind aceeaşi mişcare „ca de omidă" ca şi la labele picioarelor. Întrucât pielea care acoperă aceste reflexe este, prin comparaţie, subţire, nu este necesară flexarea mâinii.

Reflexul șold/genunchi/picior

Ca și la picioare, acest reflex constituie o zonă „ajutătoare" pentru coloana vertebrală și poate fi lucrat cu eficacitate pentru tot felul de dureri de spate. Îl veți găsi pe spatele fiecărei palme, aproape de marginea exterioară și mai jos de linia taliei. Dacă este dureros la atingere, eliminați durerea treptat, pe parcursul mai multe ședințe de tratament.



Reflexul șold/genunchi/picior

Folosiţi-vă degetul arătător pentru a „păşi" uşor peste întreaga zonă – mai întâi cu o mână ca mână „activă", apoi cu cealaltă.

Atingerea umană

Indiferent de vârsta sau de etapa din viață în care ne aflăm, cu toții avem nevoie de atingerea semenilor noștri, de acea tandrețe și grijă care să ne arate că nu suntem singuri. Suntem făpturi simțitoare – fără căldura atingerii care să ne lege de cei din jur și să ne liniștească, suntem privați de una dintre modalitățile vitale de comunicare, de dăruire și de acceptare.

Unii oameni consideră masajul un lux, și apelează la el doar în situații de mare nevoie. Dar ținând cont de presiunile exercitate de societatea modernă, și îndeosebi de creșterea frecvenței bolilor provocate de stres, terapiile prin atingere ar trebui să devină parte integrantă a vieții cotidiene și să fie recunoscute ca o componentă prețioasă a medicinei preventive – atât pentru practician, cât și pentru receptor. Nu încape nici o îndoială că aplicarea oricărei forme de masaj are efecte terapeutice la fel de benefice ca și receptarea acesteia. Pe lângă satisfacția evidentă provocată de ajutorul acordat semenilor, tratarea unei persoane prin masaj, shiatsu sau reflexoterapie poate să vă relaxeze și pe dumneavoastră și să vă permită atenuarea propriilor tensiuni.

În conformitate cu medicina orientală, există anumite momente în viață, denumite „porți ale schimbării", când puteți efectiv să vă ameliorați constituția de bază dacă vă îngrijiți cum se cuvine și, pe de altă parte, dacă vă neglijați, să vă deteriorați definitiv sănătatea. Aceste momente sunt pubertatea, căsătoria (sau începutul vieții sexuale), sarcina, nașterea copilului și perioada imediat următoare și menopauza. Mai ales în timpul acestor perioade, terapiile prin atingere pot aduce beneficii enorme, ajutând la asigurarea relaxării necesare pentru a face față modificărilor hormonale. De fapt, în momentele de stres simțim cel mai acut nevoia de contact fizic și tânjim după relaxarea pe care acesta o aduce după sine, ca și după sentimentul că necazurile noastre sunt împărtășite.

Cele trei terapii prin atingere prezentate în această carte sunt potrivite pentru oricine, dar va trebui să aduceți unele ușoare modificări tratamentului pentru anumite vârste și circumstanțe ale vieții. În acest capitol vom studia unele dintre aceste aplicații speciale, și anume sarcina, sugarii, vârsta înaintată, masajul și exercițiile fizice și auto-masajul. Multe dintre sfaturile date aici sunt de bun simț – de exemplu, evident că va trebui să lucrați cu mai multă blândețe cu bebelușii și bătrânii și să vă asigurați că încăperea în care lucrați este foarte bine încălzită. Felul cum veți folosi tehnicile pe care le-ați învățat depinde de stilul dumneavoastră de viață și de nevoile particulare ale rudelor și prietenilor dumneavoastră.

De exemplu, dacă împreună cu partenerul dumneavoastră așteptați un copil, masajul și shiatsu vă vor fi de un extraordinar ajutor în calmarea durerilor de picioare și spate, precum și în diminuarea stării generale de oboseală care însoțește adesea ultimele luni de sarcină. Iar din momentul în care copilul s-a născut, masajul va consolida legătura intimă dintre părinți și copil. El va constitui un mijloc de calmare și alinare a copilului la care veți putea recurge și după ce acesta va crește – pentru a-l consola după o zi mai proastă la școală sau pentru alinarea unor afecțiuni minore, cum ar fi durerile de cap sau de abdomen. Și copiii trebuie încurajați să învețe masajul dacă își manifestă interesul. Pe la cinci-șase ani, ei au destulă putere și dexteritate și de cele mai multe ori le place să practice masajul.

Multe dintre bolile profesionale ale adulților vor putea fi alinate prin masaj – durerile de spate și de umeri apărute după orele lungi petrecute la birou, epuizarea sau febra musculară de după o muncă fizică grea sau după exerciții fizice intense, sau problemele circulatorii care apar la persoanele care fac prea puțină mișcare, cum ar fi lucrătorii sedentari sau oamenii suferinzi de handicapuri motorii ori țintuiți la pat. Iar pentru toate genurile de sporturi, de la ciclism, la atletism sau fotbal, masajul este un foarte prețios ajutor, dat fiind că relaxarea este esențială pentru o performanță optimă.

Sarcina

Masajul este un mod minunat de a pregăti o femeie pentru naștere și pentru a o ajuta să se acomodeze cu schimbările pe care le suferă corpul ei. Pe lângă combaterea tensiunii și a stării de oboseală în timpul sarcinii, masajul o va calma pe femeie chiar și în timpul nașterii. În perioada de sarcină, puteți secvența fundamentală de masaj (pp. 36-37), deși în primele patru luni trebuie să lucrați cu mare delicatețe în zona abdomenului și să evitați apăsarea directă pe articulațiile gleznelor, ale căror puncte corespund cu uterul și ovarele. Pe măsură ce sarcina evoluează și abdomenul începe să crească în volum, ungerea cu ulei în zona respectivă are un efect liniștitor. Folosiți mișcări lente, pline de grijă, pentru că acum masați doi oameni dintr-o dată. În timpul nașterii propriu-zise, masajul poate fi de mare ajutor, așa cum se arată mai jos, dar e bine să exersați aceste manevre în prealabil pentru ca amândoi să vă obișnuiți cu ele înainte de naștere. Și nu uitați să folosiți masajul și după nașterea copilului, pentru că o va ajuta pe mamă să scape de stresul acumulat în cursul sarcinii și al nașterii. Shiatsu este foarte bun în timpul sarcinii, atâta timp cât evitați apăsările profunde pe abdomen și lucrați ușor pe meridianele picioarelor. În timpul primelor stadii ale travaliului, este de folos să apăsați punctul Stomac 36 (vezi p. 128), Marele Eliminator (p. 121) și Splina 6, care este situat cu o lățime de palmă mai sus de osul gleznei de pe partea interioară a piciorului, în vecinătatea tibiei. Când mama începe să „împingă", apăsați Vezicula Biliară 21, un punct sensibil situat la mijlocul mușchiului mare de pe partea superioară a fiecărui umăr. Aceste puncte accelerează nașterea și ușurează durerea. Numai un profesionist poate aplica un tratament complet de reflexoterapie mamelor aflate în așteptarea sarcinii. Începătorii trebuie să se concentreze asupra tehnicilor de relaxare (p. 139).

Șalele și fesele

Cu partenera așezată pe o parte, îngenunchează lângă șalele acesteia, cu fața spre corp. Începeți cu o serie de mișcări circulare pe șale și pe regiunea sacrală, apoi mergeți mai jos pentru a-i frământa metodic fesele, în vreme ce partenera se concentrează asupra relaxării mușchilor.

Poziții alternative

În ultimele luni ale sarcinii și în timpul travaliului, nu mai poate fi confortabil pentru femeie să stea culcată pe burtă când i se face masaj. Pentru un masaj pe spate sau pe spatele picioarelor, femeia ar trebui să stea culcată pe o parte, cu piciorul de deasupra sprijinit pe o pernă. Când este într-o astfel de poziție în timpul travaliului, o mai puteți ajuta lucrând pe șale și pe fese, așa cum se arată în desenul din stânga-jos, deoarece contractarea mușchilor în acea zonă poate întârzia lăsarea în jos a capului copilului. Pentru un masaj pe partea frontală a corpului, femeia ar putea prefera să stea în capul oaselor cu picioarele desfăcute și cu spatele sprijinit pe perne. Ea aflându-se în această poziție, mai puteți totodată să micșorați presiunea abdominală mângâind-o ușor pe partea inferioară a abdomenului, imediat sub umflătură, sau să-i opriți tremuratul picioarelor mângâindu-i partea interioară a coapselor, așa cum se vede mai jos.

Coapsele

Dacă picioarele partenerei încep să tremure la finalul primei etape a travaliului, îngenunchează între picioarele ei și, cu degetele îndreptate în jos, mulați-vă mâinile pe partea interioară a coapselor și masați de la partea de sus a coapsei spre genunchi și înapoi. Apăsați ferm la mișcarea descendentă și mai ușor la revenire, păstrând fluența mișcării.

Copiii în primele luni de viață

Atingerea este vitală la bebeluși, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional. În multe țări tropicale, masajul bebelușilor a fost dintotdeauna o componentă integrantă a creșterii copiilor – ungerea cu ulei protejează pielea de climatul torid, în vreme ce despre mângâierea și întinderea corpului se crede în general că ajută pruncii să crească mai puternici. (Și s-ar putea să fie adevărat, căci cercetările pediatrice au demonstrat că bebelușii născuți prematur au un ritm de dezvoltare accelerat dacă sunt masați cu regularitate.) Secvența pe care o vom prezenta aici se bazează pe arta tradițională indiană a masajului. Ea va consolida legătura și comunicarea dintre părinte și copil și vă va ajuta să vă dezvoltați propria manieră de atingere care să asigure calmarea și liniștirea copilului. Părinții care o vor practica cu regularitate vor constata că masajul îi ajută pe bebeluși să doarmă și să se hrănească mai bine, și alină colicile care apar în primele luni din viață. Puteți începe să-i ungeți pielea cu ulei chiar din prima săptămână de viață, aplicând secvența completă la vârsta de o lună. Încercați să efectuați secvența zilnic, alegând un moment când copilașul este fericit, nu obosit sau flămând – cel mai bine este cam la o jumătate de oră după ce s-a hrănit. Și ideal ar fi ca după ce ați terminat masajul să-i faceți copilului o baie caldă și relaxantă. Nu vă îngrijorați dacă vă ia puțin timp să vă obișnuiți cu masajul – copilul dumneavoastră se va relaxa și va începe să-i placă pe măsură ce căpătați siguranță în mișcări. Ca receptori, bebelușii constituie o provocare, chiar dacă dătătoare de satisfacții, deoarece, în majoritatea cazurilor, le place să participe activ la desfășurarea masajului. Dat fiind că bebelușul se va zvârcoli ca reacție la atingerile pe care i le aplicați, masajul devine ceva asemănător unui joc între dumneavoastră și copil.

Începerea masajului

Pentru a-i putea face masaj copilului, încăperea trebuie să fie foarte caldă. Cel mai bine este să lucrați așezat(ă) pe podea. cu picioarele ușor depărtate. Dacă e nevoie, rezemați-vă spatele de un perete. Începeți masajul cu copilul pe genunchi, cu fața în sus și cu picioarele îndreptate spre dumneavoastră. Lăsați-vă picioarele descoperite pentru ca bebelușul să se poată bucura de un contact direct suplimentar cu pielea dumneavoastră și, ca măsură preventivă împotriva unor eventuale „accidente", întindeți un prosop sub dumneavoastră. Folosiți un ulei vegetal de calitate, care să fie ușor absorbit, cum ar fi uleiul de migdale sau de semințe de struguri, și încălziți uleiul punând sticla într-un vas cu apă caldă. Mâinile dumneavoastră trebuie să aibă o temperatură normală atunci când dezbrăcați copilul și nu trebuie să purtați nici o bijuterie. Manevrele din cadrul secvenței de masaj pornesc din centrul corpului spre exterior întrucât este mai ușor așa și se evită tragerea pielii. Încercați să repetați fiecare mișcare de cel puțin trei ori, păstrând un ritm constant.

1. Ungerea cu ulei a părții din față

Cu mișcări lente și delicate, întindeți puțin ulei pe tot corpul bebelușului, evitând fața. Folosiți toată palma sau antebrațul pentru întinderea uleiului.

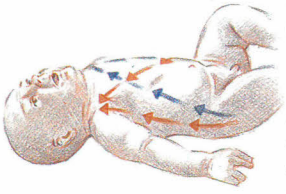
Partea din față a corpului

Masajul începe pe partea din față a corpului, întrucât copilul se va simți mai relaxat dacă va putea să vă vadă fața și, în plus, veți putea judeca după expresia copilului dacă presiunea aplicată este prea mare sau, dimpotrivă, prea mică – o atingere prea ușoară îl va face pe bebeluș să aibă o senzație de nesiguranță. În această secvență veți lucra începând de la cap și continuând spre picioare – masajul pieptului, al brațelor și mâinilor, apoi abdomenul, picioarele și labele picioarelor. Repetați toate manevrele de trei-patru ori. Când masați brațele și picioarele, terminați mai întâi cu un membru înainte de a începe cu celălalt.

2. „Deschiderea" pieptului

Așezați-vă mâinile cu blândețe pe centrul pieptului și începeți să le mișcați circular mai întâi spre umeri, apoi în jos pe marginea coastelor și reveniți în centru.

3. Mângâierea șold-umăr



Începeți cu mâinile așezate pe șoldurile copilului. Deplasați mâinile în sus astfel încât să se întâlnească în partea de sus a umărului stâng, după care coborâți-le în poziția inițială. Acum deplasați-le din nou în sus, de data asta făcându-le să se întâlnească la umărul drept, după care le readuceți în poziția inițială.

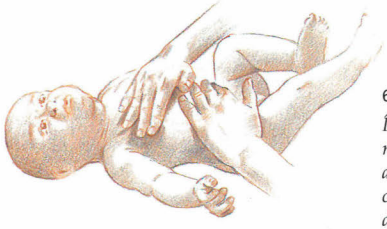
4. Strângerea și răsucirea brațului

Ținând mânuța bebelușului cu o mână, strângeți ușor în josul brațului cu cealaltă mână, de la încheietură până la umăr, așa cum se vede în desenul din dreapta. Repetați de trei ori. Acum prindeți brațul bebelușului cu ambele palme și începeți să i-l răsuciți de la umăr spre încheietură.

5. „Deschiderea" și întinderea mâinii *(dreapta)*

Strângeți palma copilului cu ambele police pentru a o deschide, așa cum se vede în desenul din dreapta. Acum țineți cu o mână încheietura copilului și faceți să alunece mâna liberă peste palmă și peste degete, determinându-le astfel să se desfacă.

Repetați 4 și 5 la celălalt braț.



6. Masajul abdomenului *(stânga)*

Începând cu partea dreaptă, trageți mâinile spre dumneavoastră în mod alternativ, într-o mișcare de mângâiere continuă. Traversați treptat abdomenul de la dreapta la stânga și înapoi.

7. Mângâierea abdomenului și a picioarelor

Ridicați picioarele bebelușului ținându-le cu o mână de glezne. Trageți celălalt antebraț spre dumneavoastră într-o mângâiere lentă de la ombilic la genunchi și înapoi. Repetați de trei ori, apoi schimbați mâinile.

8. Strângerea și răsucirea piciorului

Prindeți cu o mână laba piciorului iar cu cealaltă strângeți piciorul de la gleznă spre coapsă. Repetați de trei ori, apoi schimbați mâinile. Acum răsuciți dinspre coapsă spre gleznă, așa cum se vede în figura din stânga.

9. „Deschiderea" și întinderea labei piciorului

Strângeți talpa copilului pe margini cu ambele police pentru a o deschide. Acum prindeți-i glezna cu o mână și faceți să alunece palma mâinii libere peste talpă, de la călcâi spre degete, apăsând cu blândețe pe degete pentru a le întinde.

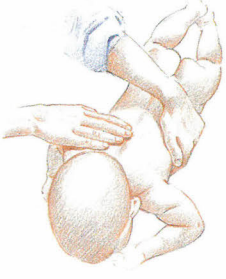
Repetați 8 și 9 la celălalt picior.

Spatele corpului

Pentru această secvență, culcați copilul pe burtă și așezați-l pe genunchii dumneavoastră. Masajul pe spate este foarte relaxant pentru bebeluș deoarece îi calmează nervii spinali. Începeți printr-un masaj în susul și în josul spatelui și încheiați cu câteva mângâieri lungi, de sus până jos, pentru a „conecta" spatele și picioarele. Mențineți-vă mișcările line și fluente și nu uitați să le repetați pe fiecare în parte de trei-patru ori.

10. Ungerea cu ulei a spatelui și picioarelor

Începând de la umeri, întindeți puțin ulei pe spate, fese și picioare. În timp ce întindeți uleiul, lăsați-vă mâinile să se muleze pe contururile corpului bebelușului.



11. Răsucirea spatelui

Începeți de la fundulețul copilului cu câte o mână pe fiecare parte. Acum deplasați-vă pe spate spre umeri și reveniți la poziția inițială, încrucișând în mod repetat mâinile dintr-o parte în cealaltă. Mențineți un ritm constant și continuu.

12. Mângâierea spatelui

Cuprindeți cu o mână fundulețul copilului și așezați cealaltă mână pe partea superioară a spatelui. Faceți această mână să alunece cu o mișcare fermă pe spatele bebelușului până la „întâlnirea" cu cealaltă mână. Strângeți fesele ușor înainte de a ridica mâinile de pe corp.

13. Conectarea spatelui și a picioarelor

Prindeți cu o mână gleznele copilașului și ridicați-le, întinzându-le ușor. Acum faceți să alunece cealaltă mână de la umeri până la glezne, într-o mișcare continuă. Ridicați mâna. Acum întoarceți copilul în poziția inițială, ca să puteți lucra pe față.

Fața

Secvența feței se desfășoară în trei etape – mai întâi mângâiați fruntea, apoi obrajii și terminați cu mângâieri în jurul gurii. Repetați fiecare mișcare de trei-patru ori înainte de a trece la următoarea. Lucrul în jurul gurii este benefic pentru mușchii angrenați la supt. Pe față nu se aplică nici un fel de ulei și trebuie lucrat cu mai multă delicatețe, evitându-se ochii.

14. Fața

A *Puneți degetele în centrul frunții și trageți-le încet spre părțile laterale.*

B *Puneți degetele de fiecare parte a nasului și trageți-le spre părțile laterale, peste obraji.*

C *Puneți policele deasupra buzei de sus și trageți-le în direcții opuse, înconjurând gura și făcându-le să se întâlnească pe bărbie.*

Vârsta înaintată

Atingerea este esențială pentru starea noastră generală de bine la toate vârstele, dar avem parte de ea cel mai puțin la bătrânețe. Frica de îmbătrânire din societatea noastră a făcut ca atingerea, care ne-a hrănit sufletește și ne-a liniștit în copilărie, să-și diminueze frecvența la maturitate pentru ca, în ultimii ani de viață, să se rezume pentru mulți la niște rămășițe de tandrețe și afecțiune. Nu mai suntem în stare să vedem că bătrânii sunt tot aceleași persoane din tinerețe, numai că acum au corpul îmbătrânit. Nu ne mai dăm seama că ne simțim aceiași și la douăzeci de ani, ca și la șaptezeci, chiar dacă suntem ceva mai înceți sau mai anchilozați, și chiar dacă am încărunțit. Masajul, shiatsu și reflexoterapia nu pot ține locul unui stil de viață înțelept și activ, dar folosite în conjuncție cu o alimentație rațională și exerciții fizice regulate pot să îmbunătățească mult calitatea vieții și să combată multe dintre problemele specifice ale bătrâneții. Toate trei terapiile sunt calmante, relaxante și plăcute, ajutând la diminuarea tensiunii arteriale, a stărilor depresive și a sentimentului de singurătate. Toate trei, aplicate cu blândețe, vor ajuta circulația sanguină și vor alina durerile din articulații și rigiditatea musculară. În special masajul menține sănătatea și suplețea pielii, dar va trebui să folosiți un ulei vegetal de calitate, cum ar fi cel de migdale sau de semințe de struguri, și să aplicați o presiune moderată, căci o dată cu vârsta pielea devine mai uscată și mai fragilă.

Lucrul cu articulațiile artritice

Atâta timp cât nu există inflamații, puteți reduce rigiditatea provocată de artrită masând articulațiile și întinzându-le ușor până la punctul de rezistență, având grijă să nu provocați durere.

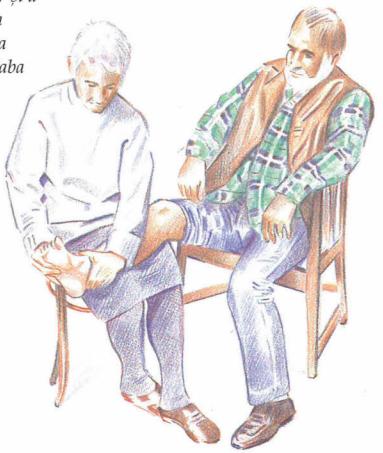
Atenție: *Nu masați persoanele cu probleme cardiovasculare și nu aplicați masajul în cazurile de artrită decât dacă inflamația a dispărut.*

Chestiuni practice

La aceste vârste, nu mai este așa de comod să se efectueze masajul pe podea. O masă de masaj este ideală, dar dacă nu aveți așa ceva, așezați-vă partenerul pe un scaun și efectuați masajul din picioare sau așezat de asemenea pe un scaun de aceeași înălțime. Pentru masajul pe spate, receptorul poate sta așezat „călare" pe un scaun cu spătar drept, cu fața la spătar și sprijinindu-se în față de o pernă. Improvizați cu ceea ce aveți la dispoziție, având grijă să vă puteți mișca liber în jurul partenerului. Când masați o persoană vârstnică, încălziți încăperea mai mult ca de obicei și țineți la îndemână o pătură pentru a acoperi părțile pe care nu lucrați efectiv. Și îngăduiți-i partenerului să rămână îmbrăcat, dacă preferă așa – multe se pot face suflecând mânecile sau pantalonii, ba chiar se poate lucra direct prin îmbrăcăminte, cu condiția să nu fie totuși prea groasă.

Creșterea flexibilității

Multe persoane vârstnice suferă de răceală și rigiditate a extremităților. Rotirea și masarea articulațiilor și a gleznelor va ameliora circulația sanguină și va spori mobilitatea articulațiilor. Când lucrați pe laba piciorului, sprijiniți piciorul astfel încât genunchiul și laba piciorului să se poată relaxa.



Masajul și exercițiile fizice

Pentru toate formele de exerciții fizice, de la atletism la dans sau ciclism, masajul are o valoare uriașă în pregătirea corpului pentru acțiune, în relaxarea lui și în vindecarea lui în caz de accidente. Înaintea exercițiului fizic, masajul se folosește pentru a suplimenta (nu pentru a înlocui) mișcările de încălzire și de întindere, așa cum se arată mai jos. După majoritatea exercițiilor fizice, sunt suficiente câteva momente de odihnă și de gâfâială pentru a ne restabili echilibrul metabolic în mușchi. Dar când suntem neantrenați sau facem un efort prea mare, cererea de oxigen este mai mare decât rezerva, ducând la o acumulare de produse reziduale în mușchi, ceea ce provoacă dureri musculare și oboseală. Timpul de revenire la starea normală este mai mare în astfel de situații. Masajul ajută mușchii să revină la capacitatea inițială mult mai rapid decât odihna, deoarece ameliorează circulația sanguină și ajută la eliminarea reziduurilor metabolice. Masajul localizat va elimina crampele și fibrozitățile și va accelera timpul de recuperare pentru rupturile de mușchi sau de ligamente, luxații și întinderi. Tratamentele de reflexoterapie și shiatsu au și ele efecte dintre cele mai benefice. Mulți atleți declară că după o ședință de reflexoterapie aleargă mai bine, deoarece, pe lângă relaxarea picioarelor, tratamentul asigură o tonifiere și o relaxare a întregului corp.

Masajul de condiționare prealabilă la efort

Un masaj de stimulare, de preferință aplicat în ziua premergătoare oricărei forme de exercițiu fizic epuizant sau prelungit, va condiționa corpul și-l va pregăti pentru ceea ce urmează. Dacă este posibil, partenerul dumneavoastră ar trebui să facă înainte de ședință un duș rece. Puteți aplica Secvența fundamentală de masaj (pp. 36-37), dar după ce începeți cu manevrele ample și lungi, lăsați ritmul să fie mai vioi ca de obicei, mărind și profunzimea mișcărilor. Acordați o atenție specială grupelor de mușchi care vor fi cel mai solicitate, incluzând anumite manevre de frământare și de percuție și oricare dintre tehnicile de întindere a articulațiilor sau de creștere a mobilității acestora (vezi pp. 48, 56, 65 și 74). Prin condiționarea corpului ajutați la prevenirea unor probleme precum crampele și anchilozarea. După masaj, partenerul trebuie să se odihnească o jumătate de oră.

Manevrele de percuție

După ce ați frământat viguros mușchii picioarelor, folosiți unele tehnici de percuție, precum secerarea și lovirea cu pumnul, pentru a încălzi și a stimula și mai mult zona respectivă.

Relaxarea de după efort

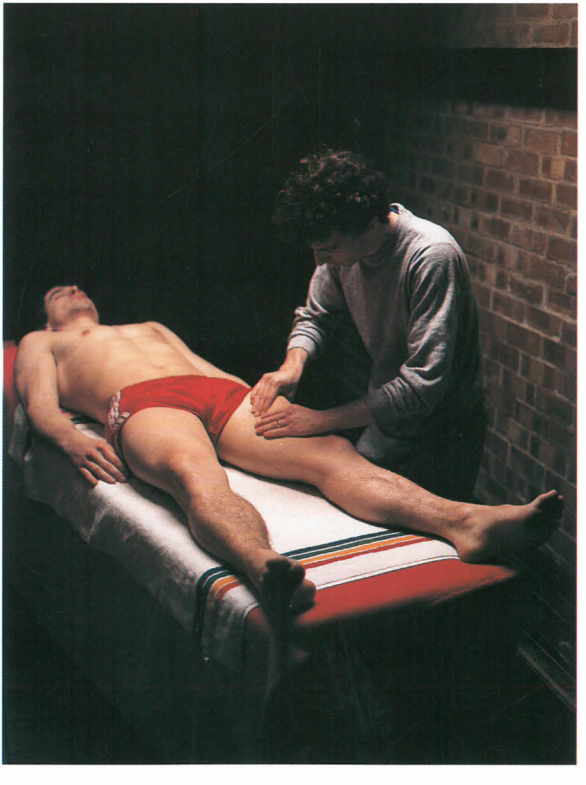
Scopul masajului de după activitatea musculară este să ajute la eliminarea produselor reziduale care este posibil să se fi acumulat în țesuturi și să relaxeze mușchii obosiți printr-un aflux sporit de sânge. Ideal este ca partenerul dumneavoastră să facă mai întâi o baie sau un duș fierbinte, după care îi acoperiți corpul cu prosoape încălzite timp de câteva minute. Camera trebuie să fie foarte bine încălzită, ca să se evite răceala. Ca și la masajul aplicat înaintea efortului, trebuie să lucrați pe tot corpul, concentrându-vă pe zonele cele mai solicitate în timpul exercițiilor fizice, dar de data aceasta manevrele trebuie să fie mai lente și să aibă un efect relaxant.

Începeți cu mișcări ample și ușoare, sporind treptat profunzimea masajului, pentru eliminarea reziduurilor metabolice. Lucrați cu delicatețe asupra mușchilor dureroși, altfel aceștia ar putea avea o reacție de apărare, contractându-se și mai mult. Dacă observați vreo rană, consultați întotdeauna un doctor înainte de începerea masajului.

Masajul și exercițiile fizice

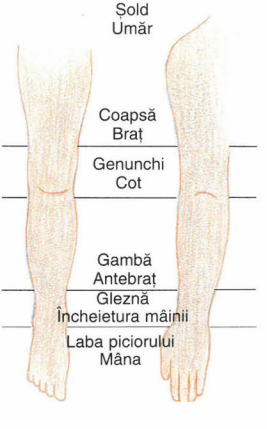
Manevrele de relaxare

Scopul dumneavoastră este să liniștiți mușchii obosiți, așa încât trebuie să folosiți mișcări lente, ritmice, lucrând înspre inimă pentru a ajuta circulația.



Zonele de referință

Pentru oricine face mult sport, dans sau alte exerciții fizice și riscă în orice moment să sufere accidente sau contractări musculare, este foarte recomandat să învețe cum să trateze propriile răni, sau pe cele ale apropiaților, prin folosirea zonelor de referință din reflexologie. Zonele de referință sunt părți ale corpului care corespund anatomic cu alte părți și care pot fi tratate în locul sau în aceeași măsură ca și zona rănită corespunzătoare. Principalele zone sunt șoldurile și umerii, coapsa și brațul, genunchiul și cotul, gamba și antebrațul și glezna și încheietura mâinii de pe aceeași parte a corpului. Marea valoare a acestor zone iese în evidență atunci când, având de a face cu o zonă rănită, o puteți trata lucrând zona de referință corespunzătoare, folosind tehnica de bază a degetului mare (p. 140). De exemplu, dacă partenerul dumneavoastră are o fractură la glezna dreaptă, puteți accelera procesul de vindecare tratând zona corespunzătoare de pe articulația mâinii drepte. Cu toate că zona de referință propriu-zisă nu a fost afectată, partenerul va simți totuși o durere acolo. Principiul lucrează cu mai multă eficiență de la partea superioară a corpului la cea inferioară – cu alte cuvinte, este mai ușor de tratat un picior rănit prin lucrul asupra brațului decât viceversa.



Auto-masajul

Auto-masajul este una dintre cele mai bune căi de a învăța cum să devii un bun masor, de a descoperi ce manevre provoacă senzații benefice în rolul dual de dăruitor și receptor. Este o formă de vindecare veche de când lumea, la care recurgem instinctiv în caz de anchilozare sau durere – ne strângem de umărul încordat ca să-l destindem și ne frecăm pe locul lovit ca să nu se învinețească. Cu multe secole în urmă, auto-masajul era folosit ca un ritual de către războinicii mongoli, care urmăreau astfel să îndepărteze teama înainte de a porni la luptă. Există totuși și anumite dezavantaje ale metodei, principalele fiind date de dificultatea de a obține o relaxare totală și de a ajunge fără efort la toate părțile corpului. Dar una peste alta, ponderea avantajelor este mai mare. Puteți să vă faceți auto-masaj oriunde – la lucru, acasă sau în mașină, oricând vă simțiți tensionat sau obosit, aveți dureri sau vă simțiți anchilozat. Nimeni nu vă cunoaște corpul mai bine ca dumneavoastră, nimeni nu poate spune mai bine ce anume vă face bine și nici să localizeze atât de precis locul care doare.

Secvența de auto-masaj

Puteți masa orice parte a corpului la care ajungeți, folosind oricare dintre tehnicile din secvența fundamentală de masaj. Dar veți constata că relaxarea se obține cel mai ușor dacă tratați fiecare parte în pozițiile și ordinea prezentate aici, lucrând de la labele picioarelor spre cap. Puteți folosi aceste poziții și pentru a vă apăsa propriile puncte *tsubo* (vezi p. 131). Pentru a vă face singur un tratament de reflexoterapie, așezați-vă cu laba unui picior peste coapsa celuilalt sau, și mai bine, lucrați asupra propriilor dumneavoastră mâini (vezi pp. 148-151). Înainte de a începe, centrați-vă în propria dumneavoastră *hara* (vezi p. 25). Începeți la fiecare parte a corpului cu o mângâiere ușoară și treptat măriți profunzimea mângâierii, experimentând cu diferite tehnici și presiuni. Lăsați-vă suficient timp la dispoziție ca să vă familiarizați cu fiecare zonă a corpului dumneavoastră, astfel încât să încheiați pe deplin restabilit.

Picioarele și labele picioarelor

Stați pe podea cu picioarele întinse în fața dumneavoastră. Alternând între partea stângă și cea dreaptă, lucrați pe laba piciorului, gleznă și gambă, articulația genunchiului și în final coapsele de la genunchi la șolduri.

Șoldurile și abdomenul

Stați întins pe spate cu genunchii ridicați. Masați întreaga regiune pelviană, începând cu triunghiul interior al osului pubian, coborând între picioare până la osul pe care stați așezat. Întoarceți-vă pe o parte a corpului pentru a lucra pe zona de la osul de sprijin în poziția șezut până la coccis, peste fesă și în jurul osului pelvian și al articulației șoldului până în față. Întoarceți-vă pe partea cealaltă și repetați manevra. Acum masați întregul abdomen.

Pieptul

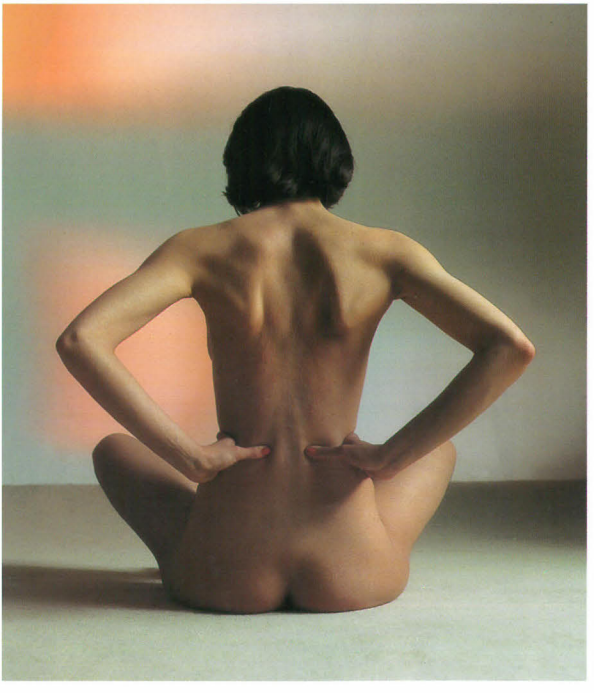
Stând culcat pe spate, masați pieptul de la plexul solar la claviculă. Trageți de-a lungul părților laterale ale pieptului, apoi lucrați de-a lungul spațiilor intercostale, de la centru spre exterior.

Brațele și mâinile

Culcat pe spate, alternați în mod repetat între cele două brațe, începând cu stângul. Mai întâi masați fiecare mână, apoi fiecare antebraț inclusiv cotul, și în sfârșit brațul până la subsuoară și la umăr.

Umerii și gâtul

Culcat pe spate, apăsați de-a lungul marginii superioare a claviculei și pe partea superioară a umerilor. Masați părțile laterale ale gâtului și ceafa și atât cât puteți din omoplați și partea superioară a spatelui.

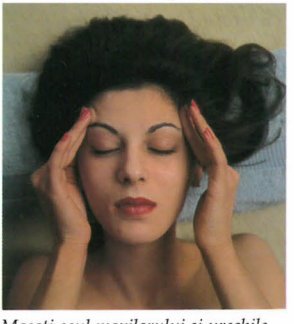


Spatele

Ridicați-vă în capul oaselor și, din această poziție, lucrați de la pelvis în sus până unde ajungeți cu mâinile. Stând întins pe spate, masați-vă spatele rulându-l pe un făcăleț sau pe o minge de cauciuc; stând picioare, faceți același lucru frecându-vă de trunchiul unui copac.

Fața și pielea capului

Culcat pe spate, masați cu fermitate întreaga față de la frunte la bărbie, pornind de la centru spre exterior.



Masați osul maxilarului și urechile, apoi întreaga piele a capului.

Înțelegerea corpului

Forma corpului nostru este o expresie grafică a modului cum simțim și cum gândim. Ea ne reflectă istoria, deoarece structura noastră este modelată de experiența noastră individuală de viață. Forma de bază a corpului nostru, precum și părțile separate ale structurii noastre anatomice, dezvăluie multe lucruri despre psihologia noastră – astfel, un bărbat cu un corp de băiat s-ar putea să nutrească o dorință inconștientă de a rămâne copil, în vreme ce un corp care este palid și slab poate trăda o foame neîmplinită de hrană emoțională. Înțelegerea corpului înseamnă priceperea limbajului corpului și implică interpretarea indiciilor vizuale care ne dezvăluie șabloanele de gândire, de acțiune și de simțire. Cunoașterea acestor elemente ne ajută la eliminarea tensiunilor care au devenit înglobate în însăși ființa noastră.

Care sunt factorii formativi care se combină pentru a face din fiecare dintre noi ceva unic? Venim pe lume cu aspecte ale alcătuirii noastre fizice și psihologice gata formate de moștenirea genetică a strămoșilor noștri, dar felul cum ne dezvoltăm în continuare ca indivizi este moderat de o varietate de alte influențe: felul cum suntem educați, hrana noastră fizică și psihologică, cu privire la ideile pe care le asimilăm, felul și locul în care ne ducem viața, atitudinile noastre emoționale, ocupațiile și activitățile fizice. Copiii mici au nevoie de atingere și dacă această nevoie nu este împlinită în cadrul familiei sau dacă atingerea este vehement descurajată, copilul este pradă conflictului dintre dorința de deschidere spre lumea din jur și reprimarea acestui impuls, de teama de a nu fi respins. Această reprimare implică un model de contracție musculară care cu timpul devine cronic și inconștient – manifestându-se prin umeri înguști și retrași și brațe care atârnă neputincios pe lângă corp, oamenii respectivi fiind incapabili să se întindă spre atingerea după care tânjesc de fapt, fiindu-le teamă să lupte pentru ceea ce doresc în viață, de teama eșecului.

În medicina orientală înțelegerea corpului reprezintă o parte importantă a diagnozei medicale tradiționale. Fiecare organ este legat de o anumită calitate emoțională sau mentală, iar doctorul sesizează indicii privind simptomele pacientului în culoarea feței, mirosul și vocea, precum și în temperatură sau puls. În Occident, utilizarea în studiu și terapie a corelației dintre caracteristicile fizice și cele legate de personalitate este de dată mult mai recentă, iar sistemul nostru se bazează pe aceste sisteme occidentale. O gamă largă de discipline, printre care amintim terapiile Rolfing și neo-Reichiană, recunosc acum rolul important jucat de intelect și de emoții pentru sănătate și structura corporală și implică eliberarea personalității prin acțiuni asupra corpului.

Valoarea înțelegerii corpului constă în faptul că ne oferă o adevărată hartă cu zonele problematice ale fiecărui individ. După ce ați descoperit zonele care, de exemplu, sunt contractate semnificativ sau dezvoltate insuficient, ori pe acelea în care energia pare să stagneze sau să fie excesivă, puteți încerca să echilibrați și să armonizați structura. În general, vă veți concentra asupra eliminării tensiunii din zonele contractate – în cazul reflexoterapiei, prin acordarea unei atenții sporite reflexelor dureroase, iar în cazul masajului, lucrând din ce în ce mai profund pe zonele blocate sau de retenție.

În acest capitol nu putem să vă prezentăm decât unele modalități extreme prin care atitudinea noastră față de viață se reflectă în diferitele părți ale corpului și trebuie să rețineți că majoritatea oamenilor vor manifesta variații mult mai subtile față de „normal". Când vă uitați la corpul dumneavoastră sau la al altcuiva, nu cădeți în greșeala de a face generalizări facile pornind de la modele structurale izolate. Înțelegerea corpului este o abilitate care se dezvoltă prin multă practică și presupune o atitudine plină de compasiune și lipsită de prejudecăți. Cu cât veți privi mai multe corpuri în acest fel, cu atât mai mult veți învăța să vă folosiți intuiția pentru a obține o imagine exactă. Fiecare persoană este unică – iar întregul poate să exprime un mesaj foarte diferit decât suma părților sale.

Discrepanțe și asimetrii

Când cercetați un corp pentru prima oară, ar trebui să încercați mai întâi să obțineți o impresie generală și abia după aceea să vă concentrați asupra unor anumite zone. Începeți cu câteva momente dedicate centrării, cu ochii închiși (vezi p. 25). Apoi deschideți ochii și îngăduiți-vă să fiți receptiv la ceea ce vă captează atenția. S-ar putea să fiți frapat de diferențe de culoare și structură: o zonă a corpului poate părea sănătoasă și strălucitoare, o alta – palidă și mai lipsită de viață. Vedeți ce formă și ce dimensiuni are corpul. Este, în esență, înalt și slab sau, să zicem, scund și musculos? Unde este concentrată energia? Impresia generală este de forță și energie sau de slăbiciune și nehotărâre? S-ar putea să remarcați că liniile corpului se continuă și se completează armonios sau că silueta corporală pare dezarticulată, disproporționat de mare în unele locuri și prea mică în altele. O anumită parte a corpului s-ar putea să nu se potrivească cu restul – capul poate părea prea mare, sau jumătatea de sus și jumătatea a corpului de jos arată de parcă ar aparține unor oameni diferiți. Veți constata adesea că, surprinzător, corpul pare divizat în două zone diferite. Cele mai des întâlnite discrepanțe și asimetrii sunt sus-jos, stânga-dreapta și față-spate.

Discrepanța sus-jos

Într-un astfel de caz, energia și vitalitatea corpului par să fie deplasate fie în sus, fie în jos, astfel încât corpul arată mai „greu" sus, respectiv jos. E ca și cum energia ar fi blocată la un anumit nivel, provocând o supraabundență de energie în una dintre jumătăți, și abia un firicel plăpând în cealaltă. Partea lipsită de vitalitate va fi considerabil mai palidă și mai slabă și de multe ori rece la atingere. La o persoană cu pondere în partea superioară, pieptul și umerii par umflați, dar pelvisul și picioarele par înguste și subdezvoltate. Oamenii cu pondere în partea superioară sunt cu o mare probabilitate încrezători, raționali și activi; de cele mai multe ori este vorba despre bărbați. Oamenii cu pondere în partea inferioară au tendința să fie pasivi și au dificultăți în a se impune. Se simt mai în largul lor la nivelul sentimentelor și cel mai adesea este vorba de femei.

Pondere în jumătatea superioară *(stânga jos)*

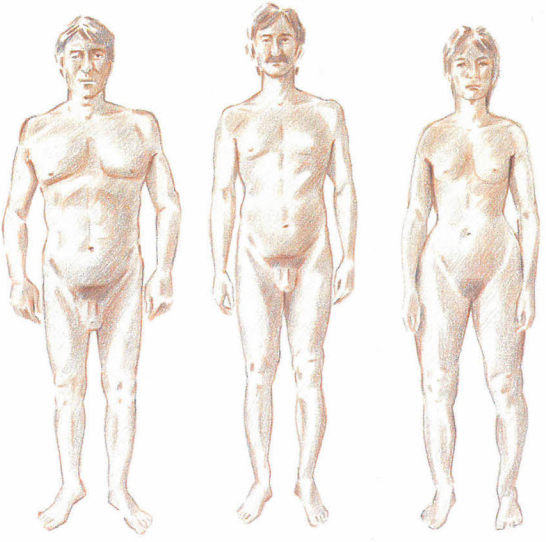
Jumătatea superioară excesiv de umflată arată ca și cum ar compensa sentimentul de insecuritate de la bază. Șoldurile și picioarele arată subdezvoltate prin comparație cu jumătatea de sus.

Bine echilibrat *(centru jos)*

Greutatea este distribuită uniform între cele două jumătăți. Energia pare să curgă lin în susul și în josul corpului, fără vreo senzație de constrângere la mijloc.

Pondere în jumătatea inferioară *(dreapta jos)*

Picioarele și șoldurile sunt supradimensionate prin comparație cu jumătatea superioară. Poziția persoanei pare aproape sfidătoare, dar zona pieptului arată a fi retrasă și apăsată de constrângeri.



Discrepanța stânga-dreapta

Nimeni nu este perfect simetric, dar unii oameni manifestă un grad de asimetrie izbitor. Aceasta se poate datora unor dezechilibre structurale, cum ar fi scolioza sau o înclinare a șoldurilor. S-ar putea, pe de altă parte, să fie vorba de o diferențiere a musculaturii celor două părți – una poate fi mai solidă și mai colțuroasă, să zicem, iar cealaltă, caracterizată de moliciune și rotunjime. Partea stângă a corpului este controlată în principal de emisfera dreaptă a cortexului cerebral, și viceversa. Cercetări științifice recente au arătat că emisfera stângă este responsabilă în principal de rațiune, gândire liniară și funcția verbală, în vreme ce emisfera dreaptă are ca responsabilitate latura mai intuitivă, și emoțională a vieții. Cele două părți ale corpului pot reflecta această distincție. Dar dacă persoana este bine echilibrată, corpul va evolua simetric. O asimetrie pronunțată sugerează un conflict – probabil între rațiune și emotivitate.

Discrepanța stânga-dreapta

Acest bărbat prezintă o discrepanță pronunțată, cu șoldurile și umerii înclinați, cu partea stângă mai sus. Discrepanța reiese mai clar din imaginile compozite ale celor două părți, prezentate în dreapta.

Imagine compozită stânga

Silueta pare destul de puternică și de înaltă, cu un plus de energie pentru jumătatea de sus. Bărbatul stă drept și pare să fie un tip hotărât și gata să acționeze.

Imagine compozită dreapta

Silueta este caracterizată de moliciune și de rotunjimi în zona șoldurilor. Umerii sunt mai coborâți iar energia este deplasată în jumătatea inferioară. Pare mai pasiv.

Discrepanța față-spate

O asemenea discrepanță apare atunci când cineva pare să prezinte un caracter diferit atunci când este văzut din spate față de situația în care este văzut din față. Partea din față a corpului reprezintă felul cum dorim să fim văzuți, „fațada" pe care o proiectăm în mod conștient lumii înconjurătoare. Spatele reflectă latura noastră inconștientă, aspecte ale personalității pe care s-ar putea să le ascundem față de lume sau față de noi înșine. În mod normal veți constata că spatele manifestă mai multă tensiune și negativitate, asemenea unei pivnițe în care depozităm lucrurile pe care le-am uitat.

Partea din față a corpului

Văzut din față, acest bărbat pare solid și puternic. Postura sa și poziția umerilor este sfidătoare.

Spatele corpului

Din spate, același bărbat pare strivit și destul de trist. Cu toate că are umeri largi, aceștia par excesiv de împovărați iar picioarele par mai slabe.

Picioarele

Starea picioarelor reflectă relația noastră cu realitatea, starea chakrei bazale (vezi p. 189) și a temeliilor noastre – primele experiențe legate de diferite tipuri de „sprijin", din viața intrauterină până în brațele mamei și contactul cu pământul sau cu însăși „mama pământ". Ca animale bipede, noi stabilim contactul cu câmpul energetic al Pământului prin intermediul picioarelor. Fie „stăm pe picioarele noastre", fie avem „genunchii slabi" – astfel de expresii reflectă faptul că înțelegem instinctiv legătura care există între picioare și întregul complex de simțăminte legate de siguranță, încredere în sine și contactul cu realitatea, respectiv pământul pe care călcăm. Nesiguranța poate fi exprimată prin intermediul unor picioare slabe, cu mușchii nedezvoltați și flasci, nepotriviți pentru sarcina de a ne suporta greutatea. Sau, dimpotrivă, putem compensa nesiguranța întărindu-ne picioarele, încordându-ne mușchii și „blocând" articulațiile.

Contactul cu pământul

Pentru ca energia să circule nestingherită prin corp, este esențială stabilirea unui contact corespunzător cu pământul. Oamenii lipsiți de contactul cu pământul tind să fie nesiguri de stabilitatea poziției lor și nu reușesc să stăpânească realitatea. Ei au mușchii fie rigizi, fie flasci – adică neadecvați atunci când se confruntă cu un relief nou. Caracteristicile fizice pot însoți atitudini mentale corespunzătoare de rigiditate sau labilitate. Oamenii conectați cu pământul par bine echilibrați și adaptați. Având picioare flexibile, ei se adaptează rapid la un relief nefamiliar, rămânând deschiși și sensibili la stimulii externi din viața lor.

Labele picioarelor

Prin intermediul tălpilor stabilim contactul cu solul, facem schimb de energie cu pământul asemenea rădăcinilor unui arbore. Pentru a înțelege rolul jucat de tălpi, ridicați-vă în picioare și petreceți câteva minute încercând să le simțiți după ce v-ați descălțat. Verificați cum este repartizată greutatea – spre degete, spre călcâie sau lateral? Vă simțiți în largul dumneavoastră stând în picioare? Sunteți încordat sau relaxat? Poate că greutatea apasă mai mult pe părțile interioare ale tălpilor, aplatizând arcadele, în încercarea de a câștiga o suprafață de sprijin mai mare. Sau poate că laba piciorului dumneavoastră arată relaxate, cu arcade bine pronunțate și vă sprijină greutatea fără efort. Sau, dimpotrivă, s-ar putea să observați că țineți labele picioarelor strânse, cu arcade interioare înalte și rigide și cu degetele chircite. În dreapta sunt ilustrate trei tipuri de picioare pe care le veți întâlni cel mai frecvent.

Picior plat (platfus)

Arcadele sunt prăbușite, slăbind întreaga structură. Talpa pare să se lipească de pământ, pentru a mări suprafața de sprijin. Greutatea corpului este în general aruncată spre interiorul gleznelor.

Picior „normal"

Aici, laba piciorului are suplețe – greutatea este uniform distribuită între călcâi și proeminența metatarsiană iar arcada de sprijin poate fi văzută în centrul părții interioare a piciorului.

Picior rigid

Piciorul apare excesiv de contractat, realizând un contact precar cu solul. Arcadele sunt prea pronunțate, iar degetele sunt chircite, ca și cum ar încerca să se înfigă în pământ, asemenea unor gheare.

Gleznele și genunchii

Asemenea picioarelor, gleznele și genunchii au legătură cu conectarea cu pământul, cu mobilitatea și cu echilibrul. Orice dezechilibru sau slăbiciune a picioarelor poate afecta și aceste articulații. Mersul oamenilor dezvăluie multe despre imaginea și stăpânirea lor de sine – mersul țanțoș, mersul grăbit, mersul cu pași mari. Dacă gleznele sunt slăbite sau greșit aliniate, pașii pot fi temători sau ezitanți. Genunchii au o legătură strânsă cu sentimentul nostru de securitate – când suntem speriați, ne tremură genunchii. Pe termen lung, nesiguranța se va reflecta prin contractarea mușchilor într-o atitudine sfidătoare sau hotărâtă, ori într-un efort de a împiedica o eventuală cădere sau un eventual eșec.

Genunchi normali sau blocați

Genunchiul „normal" (dreapta) este suplu și relaxat, permițând circulația liberă a energiei prin centrul piciorului. Genunchiul tras înapoi (dreapta îndepărtat) pare rigid, blocând fluxul energetic și stânjenind mișcările.

Coapsa și formele picioarelor

Coapsele reflectă capacitatea noastră pentru efort și activitate susținute, precum și sexualitatea noastră. Când ne simțim amenințați, picioarele se încarcă energetic pentru că ne pregătim fie pentru luptă, fie pentru fugă. Dacă nu se întreprinde nici una dintre aceste acțiuni, picioarele încep să tremure, deoarece energia tinde să se descarce. La unii oameni, incapacitatea de a acționa și nesiguranța cronice se manifestă printr-o formă caracteristică a picioarelor, care pot să fie greoaie și flasce, de exemplu, sau contractate și rigide, ori slabe și nedezvoltate, ca și cum ar fi resemnate cu situația lor. În figura din dreapta sunt prezentate două posturi mai des întâlnite.

Picioare arcuite („crăcănate") și picioare în X

Picioarele crăcănate (stânga sus) culminează cu o arcadă ascuțită în zona inghinală, cu mușchii coapselor trași în sus către organele genitale, împiedicând mobilitatea pelviană și în consecință exprimarea sexuală deplină. Poziția în X a picioarelor (dreapta sus) reflectă o atitudine auto-protectoare, întrucât coapsele sunt lipite pentru sprijin. Și aici vitalitatea sexuală poate fi îngrădită, deoarece organele genitale sunt strânse între coapse.

Pelvisul

Pelvisul este structura în formă de bazin care face legătura dintre picioare și bust și susține coloana vertebrală. Articulațiile sale principale – de la șolduri și de la baza coloanei – înlesnesc mobilitatea întregului organism, în special mersul. Întreaga zonă pelviană este legată de chakra bazală și *hara*, iar nervii din regiunea lombară a coloanei activează funcțiile sexuală și excretoare, precum și picioarele. Așa cum am văzut, dezechilibrul și tensiunea dintr-o zonă a corpului se reflectă asupra altor zone prin intermediul compensării musculare. Astfel, o rigiditate pelviană poate fi consecința unui prost contact cu pământul al picioarelor, sau viceversa. Felul cum ne folosim și cum ne mișcăm șoldurile exprimă atitudinea noastră față de sex și față de eliminarea reziduurilor. Un pelvis care nu este „blocat" se poate balansa liber înainte și înapoi atunci când ne mișcăm, dar un pelvis care este plin de tensiune se mișcă asemenea unui bloc solid, determinând și mișcarea rigidă a picioarelor. Tensiunea din această zonă poate afecta și fesele și adesea este un indiciu al lipsei unei exprimări sexuale depline.

Pelvisul dezechilibrat

Când în regiunea pelviană sunt reținute cantități mari de tensiune și energie, nu doar gama de mișcări este limitată, dar pelvisul este de regulă ținut prea în față sau prea în spate. Atunci când este „împins înainte" (dreapta), pelvisul pare incapabil să se balanseze înapoi pentru a aduna energie proaspătă în vederea unei noi împingeri și a unei exprimări libere a simțămintelor. În poziția retractată (dreapta îndepărtat), pelvisul este foarte încărcat energetic, dar poate fi incapabil să se balanseze înainte pentru a se descărca, ceea ce are drept consecință o acumulare nocivă de energie.

Fesele

Mușchii fesieri atașează pelvisul de picioare, contribuind la definirea poziției lor relative și a gamei de mișcări. Tensiunea din această zonă poate reflecta probleme legate de dăruire și primire, precum și o nevoie de posesie. Zona este conectată cu excreția. Dacă copiii sunt obișnuiți prea devreme cu toaleta, alți mușchi, precum cei pelvieni și cei fesieri, pot fi determinați să contribuie la mișcarea intestinelor. Această contractare poate fi perpetuată inconștient până la vârsta maturității.

Pelvis dezechilibrat

Dacă pelvisul este împins înainte (jos stânga), fesele sunt trase spre interior. Această poziție este adesea însoțită de picioare slăbite sau rigide și o jumătate superioară a corpului supradezvoltată.
Dacă pelvisul este retractat (jos dreapta), zona șalelor este contractată și „scobită". E ca și cum persoanei respective îi este teamă să se relaxeze.

Fesele strânse

În acest exemplu de „retenție anală", fesele sunt permanent contractate și strânse laolaltă.

Podeaua pelviană trasă în sus

Aici mușchii de pe partea interioară a coapselor sunt trași în sus iar „podeaua pelviană" – mușchii pubococcigieni – sunt contractați.

Abdomenul

Abdomenul este lăcașul pentru *hara*, centrul nostru de greutate, forță și vitalitate, și este strâns legat de picioare și de senzația de conectare cu pământul. El adăpostește simțămintele noastre cele mai intime, impulsurile instinctive de foame, sexualitate și plenitudine sau goliciune emoțională și, dacă respirăm liber și profund, abdomenul se mișcă o dată cu respirația. Cu toate acestea, civilizația occidentală nu vede abdomenul cu ochi buni decât dacă este ferm și neted, și ne obligă să-l constrângem cu curele și corsete dacă mușchii noștri sunt prea slabi pentru a-l susține. Procedând astfel, instinctele noastre sunt înăbușite și, detașat de impulsurile primare, creierul își asumă controlul, adeseori neglijând nevoile noastre fundamentale. Între cap și abdomen se află inima, centrul nostru emoțional, care rămâne prinsă între impulsurile contradictorii ale instinctelor și cele ale rațiunii. Doar atunci când cele trei centre lucrează în armonie putem dobândi integrarea și echilibrul.

Abdomenul natural (dreapta)

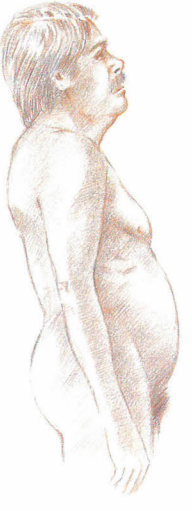
La copiii mici și oamenii din societățile „primitive", peretele abdominal este în general relaxat iar abdomenul se lărgește liber la fiecare inspirație. Abdomenul și pieptul sunt integrate și nu separate.

Abdomenul înstrăinat

O modalitate prin care mulți oameni se detașează de propriile abdomene este prin tragerea mușchilor abdominali și menținerea lor în stare contractată. Această reacție poate fi întâlnită adesea la cei care adoptă postura militărească caracterizată de îndemnurile: „bărbia sus, pieptul înainte, burta trasă înapoi". Lipsa de contact cu nevoile abdomenului mai poate fi demonstrată de obezitate, caz în care încercăm în mod greșit să compensăm senzația de goliciune interioară printr-un exces alimentar, când de fapt această senzație este adesea generată tocmai de detașarea față de propriile noastre instincte.

Abdomenul contractat (dreapta)

Aici abdomenul este permanent tras înăuntru, mușchii sunt tari și rigizi, iar impulsurile primare sunt înăbușite. Acest tip de „armură" obligă persoana respectivă să se limiteze la respirația toracică lipsită de profunzime.



Abdomenul umflat (dreapta îndepărtat)

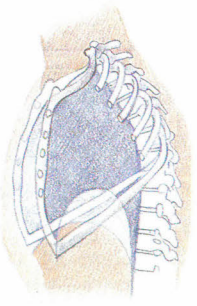
Un abdomen obez poate acoperi și ascunde simțămintele dinăuntru. Detașată de acest centru vital, persoana în cauză poate fi incapabilă să-și recunoască și să-și satisfacă nevoile.

Pieptul

În starea sa naturală, pieptul este o cușcă osoasă flexibilă care se ondulează constant în ritmul respirației. Ea conține și protejează organe vitale precum inima și plămânii și este legată de chakra plexului solar, chakra inimii și chakra gâtului – centrele de energie vitală sau de conștiință răspunzătoare de receptarea și distribuirea energiei, de emoții și de exprimarea sentimentelor (vezi p. 189). La o persoană al cărei piept se mișcă ușor, fără constrângerea vreunei „armuri", tandrețea și căldura sufletească asociate cu inima pot fi exprimate și schimbate liber cu cei din jur; dar atunci când energia este blocată în această zonă, ca o protecție împotriva suferinței, aceste sentimente sunt exprimate mai greu. Diafragma este principalul mușchi respirator. Ea se întinde orizontal, din fața până în spatele cutiei toracice și, dacă este flexibilă, masează organele abdominale, inima și plămânii atunci când se ridică și coboară. O respirație profundă și relaxată energizează și hrănește întregul corp, dar mult prea adesea fluxul energetic este blocat. Dacă sentimentele noastre sunt prea dureroase învățăm să contractăm mușchii respiratori în mod inconștient, dat fiind că restrângerea respirației este o modalitate de înăbușire a sentimentelor.

Piept supraexpandat și căzut

Pieptul nostru este capabil să conțină o mare densitate de sentimente, dar atunci când diafragma este contractată din obișnuință, îngrădindu-ne respirația, ne secătuim vitalitatea, atât pe plan fizic, cât și pe plan emoțional. O tensiune cronică poate avea drept consecință o varietate de modele reacționale, dintre care două extreme sunt pieptul supraexpandat și pieptul căzut. Indivizii care au un piept supraexpandat au partea de sus a corpului umflată adesea prin contrast cu o jumătate inferioară a corpului subdezvoltată. Ca personalitate, ei pot părea raționali, pozitivi și independenți. Dar în realitate ei au o atitudine defensivă și le e teamă să se relaxeze, să se lase în voia simțămintelor. Prin contrast, cei cu pieptul căzut sunt incapabili să respire profund, să-și reîncarce rezervele de energie. În consecință, ei par palizi și osteniți și de cele mai multe ori par închiși în ei și lasă impresia că au nevoie de sprijin.



Respirație normală

Când inhalăm, diafragma se contractă și se mișcă în jos, trăgând coastele inferioare și sternul în sus și în afară, cu ajutorul mușchilor intercostali, iar abdomenul începe să se umfle. Pe măsură ce coastele se ridică, ele măresc volumul cavității toracice, ceea ce face ca aerul să fie tras în plămâni. Când diafragma se relaxează și se mișcă, peretele elastic al pieptului revine la poziția inițială și aerul este eliminat din plămâni.

Piept supraexpandat

Pieptul arată umflat și ridicat. Mușchii săi rigizi îl împiedică să se miște în timpul unei expirații. Slăbirea mușchilor pieptului poate ajuta la contracararea acestui model reflex și să permită o expirație deplină.

Piept căzut

Pieptul pare încordat și fragil, de parcă ar fi scobit înăuntru. Oamenii cu acest tip de piept par resemnați și suferinzi. Dacă pot învăța să respire profund, ei pot să-și re-trăiască și să-și integreze durerea și să-și redobândească energia.

Umerii și brațele

Umerii și brațele sunt asociate cu munca, acțiunea, responsabilitatea și cu felul cum ne raportăm la lumea înconjurătoare. Având eliberate membrele superioare datorită posturii bipede și după dezvoltarea unui deget opozabil cu toate celelalte degete, am căpătat o dotare unică printre toate ființele terestre pentru un spectru larg de activități – pentru mânuirea uneltelor și a armelor, pentru a dărui și a primi, pentru a lovi sau a îmbrățișa. Prin intermediul umerilor și brațelor multe emoții sunt exprimate sau inhibate – emoții care iau naștere în abdomen și în piept, cu care umerii sunt strâns legați. Centrul energetic legat de această zonă este chakra gâtului, care este în principal responsabilă de exprimarea sinelui și de comunicare, prin intermediul brațelor sau a vocii. Încercați să exprimați o gamă de sentimente, cum ar fi mânia, bucuria, superioritatea, teama, disperarea etc., și observați rolul jucat de umeri în exprimarea acestor atitudini emoționale.

Umerii și brațele

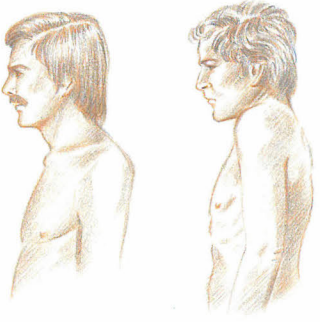
Felul cum ne ținem umerii și gradul de mobilitate al brațelor noastre dezvăluie adesea unele emoții nerezolvate. Printre cele mai întâlnite poziții se numără cea în care umerii sunt aduși în față sau gârboviți, care semnifică de obicei o atitudine autoprotectoare, apoi poziția în care umerii sunt trași înapoi, asociată cu mânia înăbușită, și umerii ridicați într-o expresie obișnuită de teamă. Ereditatea poate și ea să ne predispună la o formă a umerilor care reflectă o anumită modalitate de raportare la mediu, de asumare sau de abandonare a responsabilităților. Dintre acestea, sunt prezentate două tipuri – umerii supradezvoltați și umerii înguști.

Umeri ridicați

Încremeniți de teamă (dreapta), umerii rămân ridicați în vreme ce capul și gâtul se apleacă în față pentru mai multă siguranță.

Umeri trași înapoi

Umerii sunt retractați (dreapta centru), ca și cum l-ar împiedica pe individ să lovească. Gâtul și maxilarul inferior sunt împinse sfidător înainte, iar brațele sunt trase și ele lateral.



Umeri aduși în față

Umerii se curbează într-o atitudine protectoare (dreapta îndepărtat), ca într-o încercare de apărare a pieptului și a inimii. În această poziție, cutia toracică este adeseori contractată iar partea superioară a pieptului este retrasă, cu brațele strâns lipite de corp.

Umeri supradezvoltați

Umerii largi și puternici sunt în general asociați cu stereotipul masculin. Când sunt și rotunjiți, aceștia indică o personalitate care se simte excesiv de împovărată (stânga îndepărtat). Brațele sunt adesea arcuite spre interior, precum cele ale unei gorile.

Umeri înguști

Pe lângă faptul că sunt firavi, umerii din această categorie sunt de cele mai multe ori lăsați în jos și par comprimați (stânga), indicând că individul nu-și poate asuma responsabilitățile și-i lipsește energia de a se adapta sau de a efectua o schimbare. Brațele atârnă și ele moale.

Gâtul, capul și fața

În regiunea gâtului și a capului sunt situate chakrele gâtului, sprâncenelor și a creștetului capului – centrele energetice înrudite cu exprimarea de sine și comunicare, conștientizarea de sine și supraconștiința (vezi p. 189). Gâtul este o arteră foarte aglomerată pentru transportul sângelui la creier și a aerului la plămâni precum și o cale de mediere între gândurile și simțămintele noastre sub forma impulsurilor nervoase. Împreună cu laringele, constituie un loc obișnuit de acumulare a tensiunilor și a constricțiilor dacă ne simțim supraîncărcați emoțional. Din perspectiva înțelegerii corpului, fața este una dintre părțile corpului care dezvăluie cele mai multe lucruri și probabil că este și cea mai ușor de „citit". Expresia este o manifestare a ceea ce simțim și adeseori fața se modelează în jurul unei teme centrale – o temă care este fie o reflectare adevărată a sentimentelor noastre, fie o mască pe care am ales-o ca să ne confruntăm cu lumea înconjurătoare. Mulți dintre noi aleg, de exemplu o mască de inocență sau de superioritate, cu scopul de a crea o anumită impresie și, mai important, pentru a obține o anumită reacție – poate pentru a ne oferi nouă înșine satisfacție pentru nevoile neîmplinite ale copilăriei, pe care continuăm să le purtăm cu noi.

Capul și gâtul

Felul cum un om își ține capul exprimă ceea ce simte despre sine și relativ la lume în general. Dacă persoana este deschisă și relaxată, gâtul va fi suplu și mobil, iar capul stă în poziție centrală deasupra corpului. Dar cel mai adesea gâtul este tensionat cronic și, după o perioadă de timp, gâtul și capul devine fixate într-o postură caracteristică. Un cap împins în față poate indica o personalitate agresivă sau hotărâtă, dar conjugat cu o coloană excesiv de curbată sugerează prăbușirea și, adesea, o dorință fierbinte, singurătate și deprimare. Când capul și gâtul sunt trase înapoi (dreapta), poate să semnifice o personalitate inflexibilă și un individ mai obișnuit să facă decât să simtă.

Capul împins înainte

Capul este aplecat în față raportat la restul corpului (stânga) dând fie o expresie de agresivitate, fie una de nevoie și de dependență, ca aici. Atitudinea este adesea întărită de împingerea înainte a bărbiei.

Capul tras înapoi

Când capul și gâtul sunt retractate (jos stânga), postura poate indica o atitudine rigidă, orientată spre realizări.

Cap aplecat într-o parte

Un cap care se apleacă într-o parte (jos) sugerează indecizie, o incapacitate de confruntare directă cu viața. Dacă, în plus, capul este și înclinat în față, postura sugerează o anumită timiditate.

Fața

La fel ca și la restul corpului, o mare parte din structura feței și expresiile sale sunt modelate de atitudinile emoționale și mentale. Pentru a putea interpreta mai ușor fața, este util să o divizați în trei mari secțiuni. Zona de deasupra sprâncenelor este secțiunea mentală și spirituală. Zona situată de o parte și de alta a nasului, inclusiv ochii, constituie secțiunea emoțională. În fine, zona orală, de la nări în jos, se raportează preponderent la aspectele fizice și sexuale ale corpului, mai ales la receptarea energiei. Forma și caracterul general al diferitelor trăsături reflectă și ele diferitele părți ale corpului, așa cum se arată în harta din dreapta. După cum puteți vedea, maxilarul corespunde cu pelvisul, iar tensiunea din unul dintre ele se reflectă într-o tensiune corespunzătoare în celălalt. O persoană care-și încleștează maxilarele s-ar putea să-și înăbușe mânia și se teme să nu-și piardă controlul și să-și dea frâu liber sentimentelor; un pelvis contractat adesea împiedică persoana în cauză să fie agresivă din punct de vedere sexual. O bărbie proeminentă, dezvoltată excesiv, denotă hotărâre și o atitudine sfidătoare, în vreme ce o bărbie teșită, subdezvoltată, poate semnala o atitudine reținută vizavi de viață, așa cum se vede în figura alăturată. Gura, la rândul ei, exprimă cât de „înfometați" sau de „sătui" suntem din perspectiva hranei fizice și emoționale – buzele pot fi pline și relaxate sau, dimpotrivă, subțiri și strânse. Despre ochi se spune că sunt ferestrele sufletului și, de fapt, retina este derivată din țesutul cerebral. Nici un alt organ nu are capacitatea de a exprima o asemenea multitudine de expresii – de la o privire nimicitoare sau pătrunzătoare, la una iubitoare, încrezătoare sau imploratoare. La multe fețe veți observa o discrepanță între cei doi ochi. În filosofia esoterică, se spune că ochiul drept și cel stâng posedă energii diferite. Ochiul drept semnifică egoul, activitatea, masculinitatea și relația cu tatăl; ochiul stâng semnifică esența sau spiritul, receptivitatea, feminitatea și relația cu mama.

Harta feței

Diferitele trăsături ale feței se raportează la diferitele părți ale corpului, jucând rolul unei adevărate hărți. Fruntea corespunde capului, iar sprâncenele, umerilor și brațelor. Centrul feței reprezintă bustul, ochii fiind la același nivel cu inima. Vârful nasului corespunde cu hara, *gura cu organele genitale, falca și bărbia cu pelvisul și picioarele.*

Bărbie proeminentă, supradezvoltată

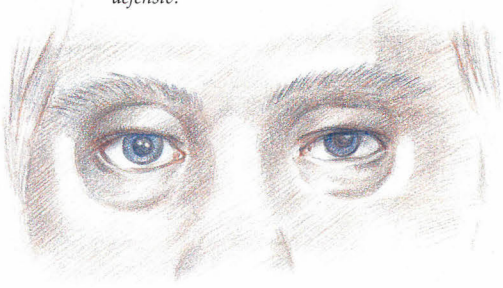
Bărbia este împinsă în față într-o expresie de agresivitate și încăpățânare.

Bărbie teșită, subdezvoltată

Bărbia poartă o expresie rănită, ca și cum individul ar fi respins în permanență simțindu-se incapabil să-și susțină punctul de vedere.

Dezechilibru între ochi

Ochiul drept pare mai deschis și mai prietenos, în vreme ce stângul arată mai încordat, mai închis și mai defensiv.



Limbajul corpului

Corpul unui om spune povestea vieții acestuia, vorbind despre temerile și aspirațiile sale, despre cele mai profunde secrete și experiențe. Fiecare corp este unic, o lume care s-a creat singură, comparabilă doar cu ea însăși. Pe aceste pagini ne vom uita la trei corpuri diferite pentru a vă arăta cum puteați începe să vă distilați impresiile, adunând laolaltă diferite semnale și văzând persoana ca pe un întreg. Dacă doriți să începeți cu citirea propriului corp, puteți fie să stați în fața unei oglinzi mari, folosindu-vă de o oglindă mai mică ca să vă vedeți spatele sau, și mai bine, aranjați două oglinzi mari în unghi în așa fel încât să puteți vedea simultan două laturi ale corpului. Când treceți la înțelegerea corpului prietenilor dumneavoastră, observați-le mișcările și posturile înainte de a se întinde jos, observați cum își folosesc corpul și felul cum respiră. Din momentul în care s-au culcat pe podea, puteți să vă întregiți impresiile observând cât de bine se contopește corpul cu suprafața de lucru, sau dacă anumite părți sunt ținute ridicate din pricina tensiunii. Aveți grijă să nu vă proiectați prejudecățile legate de felul cum credeți că ar trebui să arate. Ascultați corpul, lăsați-l să vă vorbească, fără să faceți judecăți sau comparații. Împărtășiți-i partenerului constatările dumneavoastră și folosiți ceea ce ați descoperit pentru a vă călăuzi mâinile în încercarea lor de a elibera corpul de armura în care s-a învăluit.

Joe

Corpul lui Joe pare comprimat, de parcă ar fi fost strivit. De fapt, atunci când se privește în oglindă, el constată cu surprindere că este mai solid decât credea, căci el se simte mai pipernicit decât este cu adevărat. Corpul lui dă impresia că este resemnat și constrâns, mai ales în regiunea pieptului. Există o senzație de congestie în jurul pelvisului și în regiunea abdominală și, văzut dintr-o parte, este evident că pelvisul este retractat iar regiunea șalelor prezintă o „scobitură". Și umerii sunt trași înapoi și sunt ușor ridicați, sugerând un amestec de teamă și de lipsă de „tupeu". Partea superioară a pieptului lui Joe este contractată și trebuie „deschisă". Respirația profundă îl va ajuta să-și elibereze tensiunea cu care deja s-a obișnuit, la fel cum îl va ajuta să elimine tensiunea din piept și din abdomen.

Sue

Atât în vederea frontală cât și în cea din spate, postura lui Sue este cea a unei fetițe lipsită de apărare și ușor interogativă. Tălpile sunt plate și excesiv de lipite de pământ, iar picioarele, deși dezvoltate destul de frumos, par ușor cam stinghere. Pelvisul este retractat și răsucit înapoi în partea dreaptă. Cea mai mare parte a energiei sale pare adunată în abdomen, solduri și picioare, care par mai solide decât jumătatea superioară. Pieptul, prin comparație, este încordat și contractat iar umerii, gâtul și maxilarul par și ele tensionate. Din lateral puteți vedea că are capul aplecat în față – de fapt întreaga jumătate de sus a corpului pare gata să pornească înainte, în vreme ce jumătatea de jos rămâne pe loc și ezită. Această impresie de incertitudine este accentuată de picioare și de brațe – brațul și piciorul stâng sunt înainte, iar dreptul în spate.

Mark

Cea mai frapantă trăsătură a corpului lui Mark este discrepanța dreapta-stânga. Întreaga sa parte dreaptă pare mai comprimată și mai tensionată – cutia toracică se înclină spre dreapta, umărul drept este mai coborât și mai rotunjit decât cel stâng și, în consecință, brațul drept pare mai lung. Soldurile sunt înclinate în sus în partea dreaptă iar greutatea este lăsată în principal pe piciorul drept. Există o ușoară deplasare în sus a energiei – jumătatea de sus pare mai puternică și mai matură, iar picioarele par mai firave. Își ține capul ridicat, asemenea unui soldat la paradă. Impresia predominantă a întregii siluete este „gata de luptă sau de fugă". În special atunci când este văzut din față, Mark arată deopotrivă sfidător și ușor defensiv. Rigiditatea sa generală și postura întepenită ar putea masca teama de destindere, de relaxare, de a intra în contact cu propria sa latură mai blândă.

Anatomie

Dacă sunteți novice în arta masajului, este mai bine să învățați despre structura corpului prin atingere înainte de a dobândi o înțelegere intelectuală a anatomiei. Dacă exersați secvența fundamentală de masaj pe corpul dumneavoastră sau pe al altora, veți începe în scurt timp să simțiți structura care susține pielea asupra căreia acționați cu mâinile. După ce vi s-a stârnit interesul și vreți să pătrundeți mai profund în structura și modul de funcționare al corpului, veți constata că asta va adăuga o nouă și bogată dimensiune la cunoștințele pe care deja le-ați căpătat prin experiență. În acest capitol vă oferim doar o prezentare succintă a anatomiei și fiziologiei corpului omenesc, pornind de la arhitectura oaselor și a mușchilor, trecând la sistemul nervos și la piele și ajungând în final la aură sau corpurile de „energie subtilă" care ne înconjoară corpul fizic.

Anatomia osului

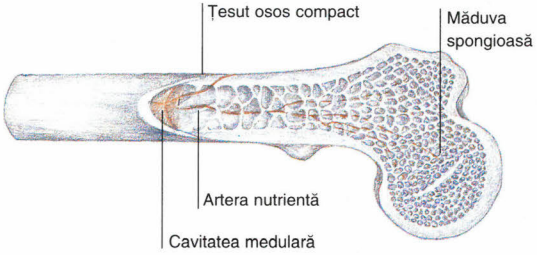
Toate oasele sunt umede și active și necesită hrană, la fel ca oricare alt organ viu. Ele sunt alcătuite dintr-un înveliș extern dur și o regiune internă poroasă – măduva osoasă – care conține rezerva bogată de sânge, acesta aducându-le toți nutrienții de care au nevoie. Măduva osoasă fabrică celulele sanguine roșii și servește ca o importantă rezervă de minerală. În figura din dreapta este prezentată structura unui os lung, cum ar fi femurul.

Articulațiile

Când două sau mai multe oase ale scheletului se întâlnesc, se formează o articulație. După criteriile structurii și al funcțiilor pe care le îndeplinesc, tipurile de articulații sunt extrem de numeroase, de la cele care se mișcă liber, cum ar fi articulațiile membrelor, la cele care sunt imobile, ca de exemplu cele care unesc oasele craniului. Există mai multe tipuri de articulații cu mișcare liberă și putem aminti articulațiile tip balama, ca genunchii, gleznele și coatele, și articulațiile cu bile, cum ar fi articulațiile șoldului și umărului. La articulațiile mobile capetele oaselor sunt acoperite cu cartilagii și sunt legate cu o capsulă fibroasă, învelită cu un țesut neted numit membrană sinovială care secretă lubrifiantul articulațiilor – fluidul sinovial. Masajul stimulează producerea acestui fluid.

Scheletul

Peste două sute de oase alcătuiesc scheletul (vezi pagina din dreapta), structura de rezistență flexibilă a corpului nostru. Pe lângă faptul că susțin corpul și protejează unele dintre cele mai delicate organe, oasele fac posibilă mișcarea, acționând ca niște pârghii la încheieturi sau ca puncte de conectare între ele. Crestele care pot fi observate pe unele dintre suprafețele oaselor de pe pagina din dreapta servesc la atașarea mușchilor.

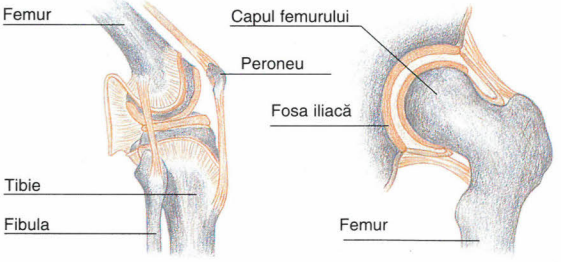


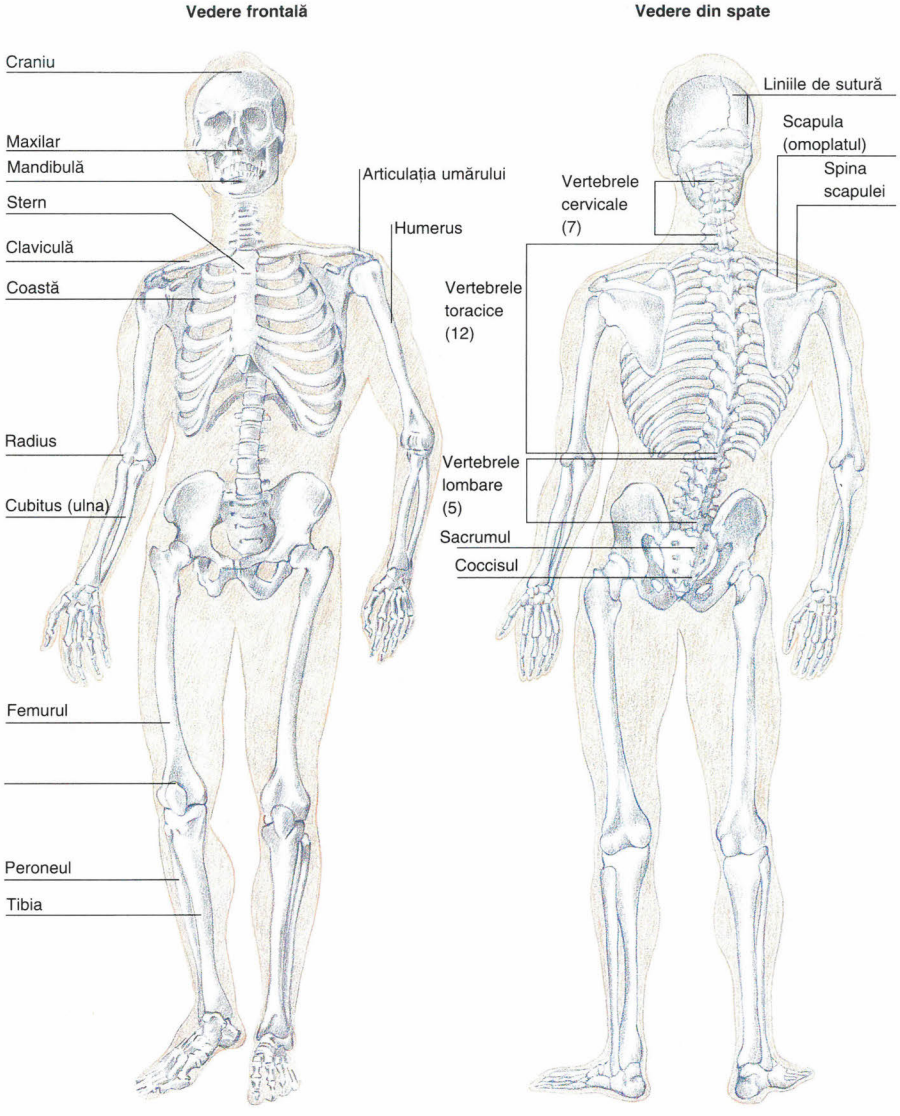
Genunchiul

Genunchiul este cea mai mare articulație a corpului omenesc. Este o articulație de tip balama care nu se poate mișca decât într-un singur plan, asemenea balamalei de la ușă.

Șoldul

La fel ca toate articulațiile cu bile, șoldul are un cap rotund care se îmbină cu o cavitate scobită, permițând mișcarea în orice direcție.




Vedere frontală
Vedere din spate
Craniu
Maxilar
Mandibulă
Stern
Claviculă
Coastă
Articulația umărului
Humerus
Radius
Cubitus (ulna)
Femurul
Peroneul
Tibia
Liniile de sutură
Scapula (omoplatul)
Spina scapulei
Vertebrele cervicale (7)
Vertebrele toracice (12)
Vertebrele lombare (5)
Sacrumul
Coccisul

Mușchii

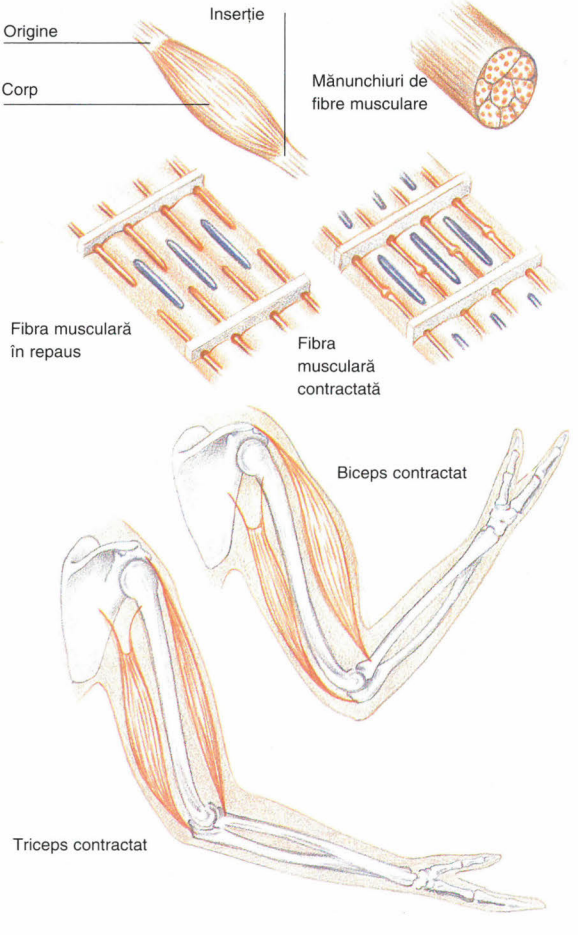
Mușchii ne permit să ne mișcăm și contribuie la felul cum arătăm, așa după cum ne ajută să respirăm, să digerăm hrana și să efectuăm nenumărate alte funcții ale organismului. Sunt două tipuri principale: mușchii scheletici, pe care îi putem mișca voluntar, și mușchii viscerali sau involuntari, precum cei ai inimii, care se mișcă automat. Fiecare terminație a unui mușchi scheletic este atașată de un os de ambele părți ale articulației: Majoritatea mușchilor se mișcă în perechi, unul mișcând articulația într-o direcție, iar celălalt în direcție opusă. Mușchii scheletici sunt dispuși în straturi și plasați simetric în ambele părți ale corpului. În ilustrațiile de pe pagina alăturată stratul superficial de mușchi a fost îndepărtat de pe partea dreaptă a desenului, pentru a putea expune stratul mai profund de dedesubt. Masajul poate sluji la disiparea nodulilor duri provocați de spasmele musculare, care la rândul lor sunt provocate de o tensiune cronică sau de o traumă emoțională sau fizică.

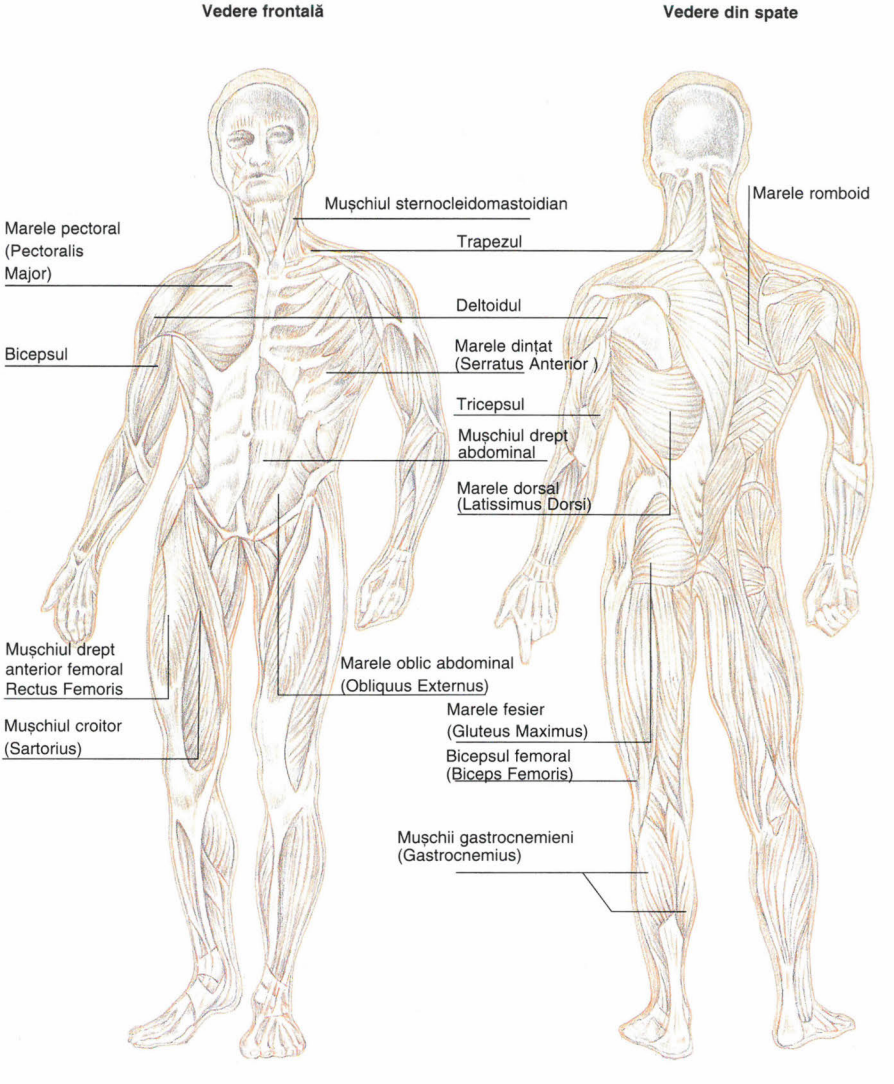
Structura mușchilor

Mușchii sunt alcătuiți din mănunchiuri suprapuse de fibre sau celule, alimentate cu sânge, limfă și nervi. Tendoanele de la capetele unui mușchi au rolul de a-l atașa de oase. Partea centrală a mușchiului se numește corpul mușchiului, iar cele două capete sunt denumite, respectiv, „originea", la punctul de ancorare, și „inserția", la punctul de tragere. Mănunchiurile de fibre din corpul mușchiului sunt alcătuite din mănunchiuri și mai mici sau fibrile sau filamente, care sunt capabile de contracție (vezi dreapta).

Funcțiunile mușchilor

Când un mușchi primește de la creier mesajul care-i comandă contractarea, fibrele alunecă unele față de altele, așa cum se arată în figura din dreapta, provocând o umflare și o scurtare a mușchiului. Aceasta face ca oasele de care mușchiul este atașat să fie trase mai aproape unul de celălalt, efectuând mișcarea. Mușchii care îndoaie articulațiile se numesc flexori, iar cei care le îndreaptă se numesc extensori. Când îndoiți cotul, de exemplu, bicepsul – mușchiul flexor de pe partea frontală a brațului – se contractă și ridică radiusul, osul antebrațului. Când coborâți brațul, tricepsul – mușchiul extensor de pe spatele brațului – se contractă iar bicepsul se relaxează și se întinde, așa cum se vede în figura din dreapta.



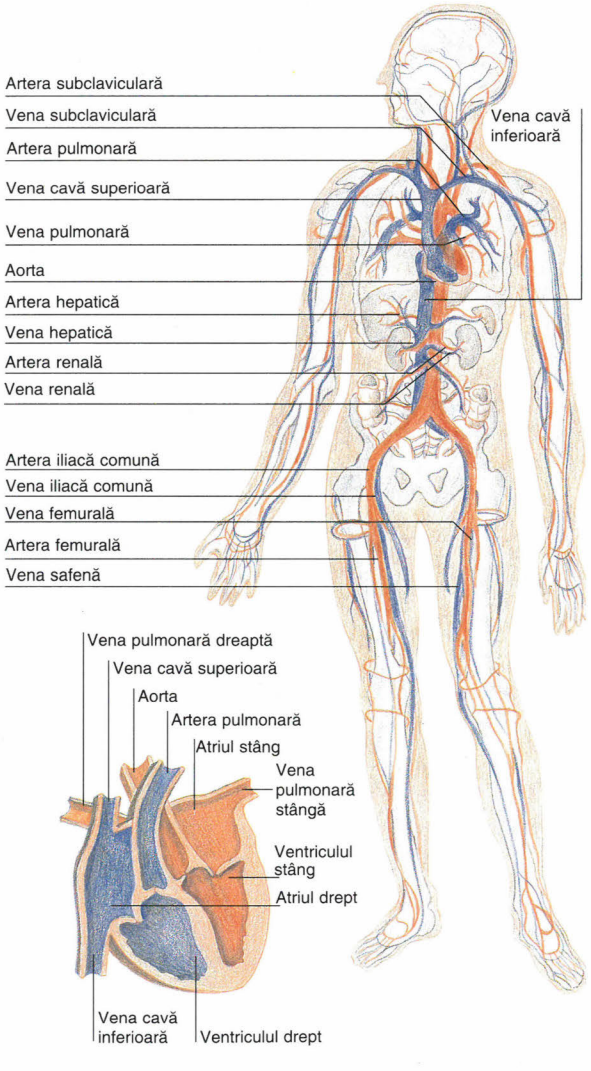

Vedere frontală
Vedere din spate
Mușchiul sternocleidomastoidian
Marele pectoral
(Pectoralis
Major)
Trapezul
Marele romboid
Deltoidul
Bicepsul
Marele dințat
(Serratus Anterior)
Tricepsul
Mușchiul drept
abdominal
Marele dorsal
(Latissimus Dorsi)
Mușchiul drept
anterior femoral
Rectus Femoris
Marele oblic abdominal
(Obliquus Externus)
Marele fesier
(Gluteus Maximus)
Mușchiul croitor
(Sartorius)
Bicepsul femoral
(Biceps Femoris)
Mușchii gastrocnemieni
(Gastrocnemius)
Mușchii superficiali
Mușchii profunzi
Mușchii superficiali
Mușchii profunzi

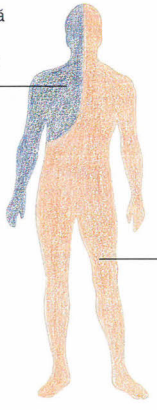
Circulația

Sistemul circulator are rolul de a transporta sângele prin corp. Sângele care circulă poartă cu el oxigen și alți nutrienți la celule, elimină produsele reziduale și distruge bacteriile invadatoare cu celulele sale albe. Sistemul este coordonat de inimă, o pompă musculară de mare randament care transportă circa 6 litri de sânge pe minut când corpul este în stare de repaus, și până la 24 de litri în timpul exercițiilor fizice intense. Corpul adultului conține în jur de 7 litri de sânge, așa încât chiar și în stare de repaus întreaga cantitate de sânge efectuează o circulație completă într-un interval ceva mai mare de un minut. Sângele oxigenat, de culoare roșu-aprins, este pompat în exterior de către inimă și circulă prin arterele corpului care se termină cu niște vase de sânge minuscule numite capilare. Aici oxigenul și nutrienții sunt schimbați cu dioxidul de carbon și alte produse reziduale. Având acum o culoare mai închisă, sângele încărcat cu reziduuri se întoarce prin intermediul venelor la inimă, de unde este pompat către plămâni pentru a fi purificat. În general venele sunt mai apropiate de piele iar presiunea în ele este mai redusă. Masajul ajută circulația prin favorizarea fluxului venos către inimă și eliminarea reziduurilor, scăzând astfel presiunea sanguină și crescând procentajul de oxigen în țesuturi.

Inima

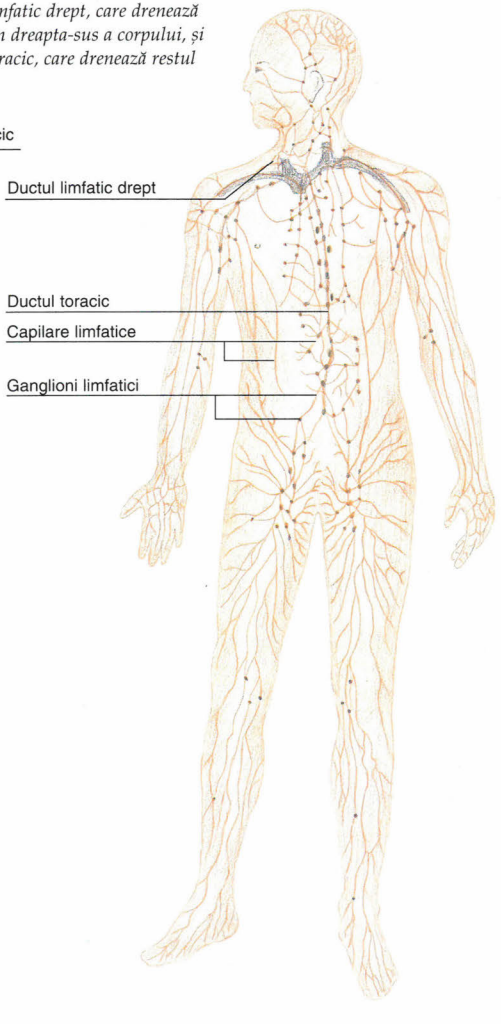
Sângele oxigenat, de culoare roșu-aprins, de la plămâni este pompat prin intermediul venelor pulmonare în atriul și ventriculul stâng al inimii și de acolo, prin aortă, la artere și la celelalte părți ale corpului. Sângele dezoxigenat, mai închis la culoare, revine prin intermediul venelor în atriul și ventriculul drept al inimii, de unde este pompat prin intermediul arterelor pulmonare în plămâni pentru reciclare.





Drenarea limfei

Limfa provine inițial din sânge. După ce a fost curățată de impurități, ea este readusă în sânge prin intermediul a două ducturi: ductul limfatic drept, care drenează partea din dreapta-sus a corpului, și ductul toracic, care drenează restul corpului.



Sistemul limfatic

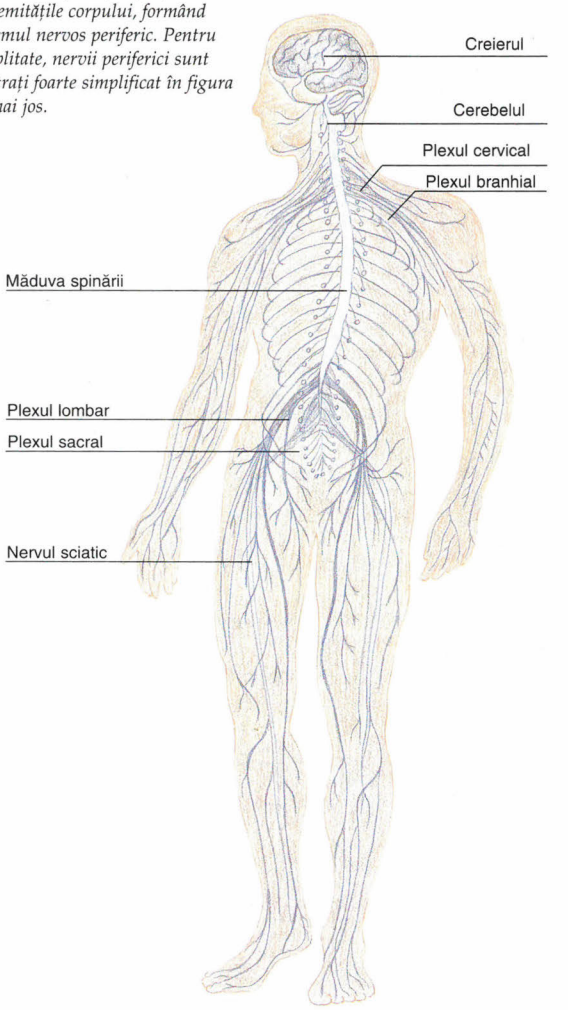
Sistemul limfatic ajută la menținerea unui echilibru corect al fluidelor în țesuturi și sânge, la apărarea organismului împotriva bolilor, la conservarea proteinelor și la eliminarea bacteriilor și a altor produse celulare reziduale. Este un sistem complex de filtrare alcătuit din capilare limfatice prin care circulă un lichid lăptos numit limfă, prin întreg organismul. Mișcarea limfei este efectuată prin acțiunea asemănătoare masajului a mușchilor înconjurători, întrucât sistemul limfatic nu dispune de o pompă, precum inima, care să-l propulseze. Capilarele limfatice poartă excesul de fluide și bacteriile de la țesuturi, pentru a fi filtrate de ganglionii sau glandele limfatice întâlnite pe parcurs. Acești ganglioni mai produc și celulele sanguine albe cunoscute sub numele de limfocite. Aceștia sunt situați de-a lungul vaselor, asemenea mărgelelor înșirate pe un fir de ață. Aglomerații de ganglioni se găsesc în regiunea gâtului, la subsuori, în zona inghinală și la genunchi, precum și pe partea centrală a bustului, așa cum se vede în ilustrația din dreapta. Masajul stimulează circulația limfatică și ajută la îndepărtarea acidului lactic și a altor produse reziduale generate în timpul exercițiilor fizice excesive.

Sistemul nervos

Sistemul nervos primește informații de la stimuli interni și externi, îi decodifică și îi înmagazinează în creier și generează comportamentul de reacție. El constă din două părți: sistemul nervos central și sistemul nervos periferic. Sistemul nervos central cuprinde creierul și măduva spinării, iar acestea formează un sistem de comunicații bidirecțional legat de toate celelalte părți ale corpului prin intermediul nervilor periferici. Sistemul nervos periferic propriu-zis constă din două ramuri – voluntar (nervii cranieni și spinali) și involuntar sau autonom (responsabili de funcții vitale ale organismului, precum digestia și respirația). Există două tipuri de celule nervoase periferice, sau neuroni – senzoriale (sau aferente) și motoare (sau eferente). Neuronii senzoriali transmit impulsurile primite de receptorii organelor senzoriale la măduva spinării și la creier. Neuronii motori poartă informația și instrucțiunile de la creier către organe și țesuturi, prin intermediul măduvei spinării. Sistemul nostru nervos ne permite să evaluăm și să reacționăm adecvat la mediul înconjurător; el reglează totodată activitățile celorlalte sisteme ale organismului. Prin relaxarea și tonifierea nervilor, masajul ameliorează starea tuturor organelor corpului nostru.

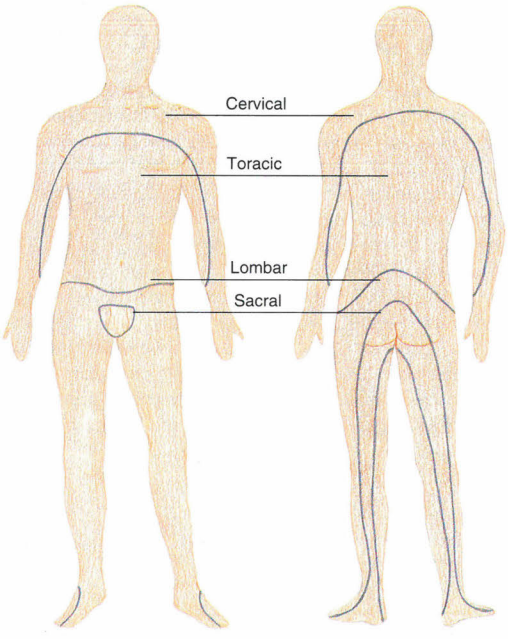
Sistemul nervos central și periferic

Creierul și măduva spinării – sistemul nervos central – constituie pentru corp o adevărată centrală electrică. De la măduvă, principalii nervi se ramifică spre periferia sau extremitățile corpului, formând sistemul nervos periferic. Pentru simplitate, nervii periferici sunt ilustrați foarte simplificat în figura de mai jos.



Zonele nervilor

Nervii spinali se ramifică din măduva spinării în perechi spre a servi diferite părți ale corpului. Gâtul și brațele au alocate nervii din zona cervicală, cutia toracică și abdomenul, pe cei din zona toracică, șalele, șoldurile și partea din față a picioarelor au repartizate nervii din regiunea lombară, în vreme ce de partea din spate a picioarelor se ocupă nervii din regiunea sacrală. Când efectuăm un masaj, este util să înțelegem care zone ale corpului sunt servite de diferiții nervi spinali, astfel încât să putem direcționa tratamentul în mod corespunzător. De exemplu, dacă partenerul suferă de o durere sciatică la un picior, ar trebui să vă concentrați pe regiunea sacrală a coloanei vertebrale, precum și pe spatele picioarelor. Durerile din articulația șoldului pot fi alinate acționând în zona lombară a coloanei, precum și prin acțiune locală.

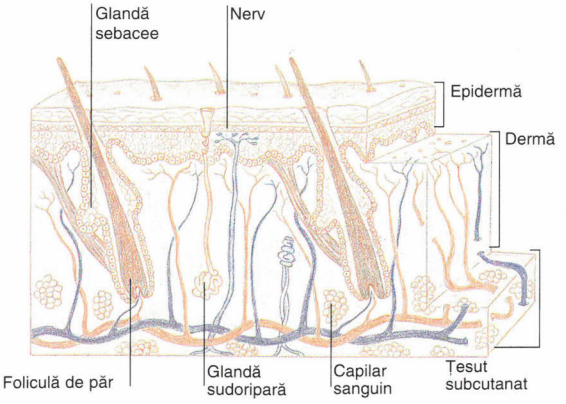


Pielea

Pielea este cel mai mare organ al corpului – organul atingerii. Ea asigură un înveliș solid, protector și impermeabil pentru părțile pe care le acoperă și ajută la eliminarea reziduurilor și regularizarea temperaturii. Mai presus de toate, ea ne furnizează informații despre mediu prin mijlocirea unei mari cantități de terminații nervoase și celule receptoare. Receptoarele care sunt sensibile la atingere ușoară, durere, căldură și frig sunt situate în apropiere de suprafața pielii, iar cele activate de presiune se află mai în profunzime. Cel mai mare număr de receptoare sunt cele sensibile la durere, iar cel mai puțin numeroase sunt celulele sensibile la temperatură. Tot în piele mai sunt înglobate și glandele sudoripare care elimină reziduurile și ajută la răcirea corpului prin transpirație, precum și glandele sebacee, producătoare ale unei secreții uleioase care lubrifiază pielea și o protejează de bacterii.

Structura pielii

Pielea constă dintr-un strat exterior de celule, epiderma, și un strat gros interior, derma. Epiderma, care se înnoiește permanent, conține celulele receptoare responsabile cu atingerea, în vreme ce derma adăpostește glandele sebacee și sudoripare. Sub dermă se găsește un strat de grăsime numită țesut subcutanat.

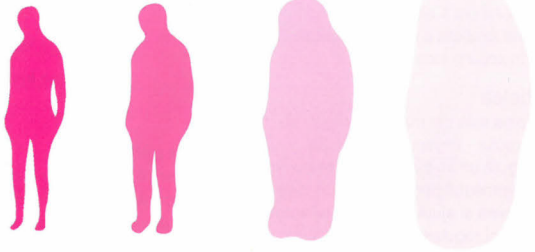


Aura și chakrele

În afară de anatomia fizică, cu sistemele sale circulator, respirator și așa mai departe, mai există și o anatomie psihică sau „subtilă", care în mod normal este nevăzută. Anatomia subtilă cuprinde aura, care înconjoară corpul fizic, și centrele principale ale energiei psihice, sau vitale, cunoscute sub numele de chakre. Aura este în general descrisă ca un ovoid de emanații luminoase și colorate, care interpenetrează și circulă în jurul corpului fizic, așa cum se arată în dreapta. Ea se află permanent în mișcare, reacționând atât la stimulii mediului cât și la schimbările din gândire, simțăminte și starea de bine fizică. Literalmente, „aura" înseamnă briză și, într-adevăr, pentru acei ce au capacitatea de a le vedea, straturile licăritoare de energie din care este constituită aura par să se miște ca și cum ar fi mișcate de vânt. În interiorul aurei se află cele șapte chakre principale (prezentate pe pagina alăturată) care servesc la transmiterea energiei vitale.

Aura

Aura este un câmp energetic compus din trei straturi: corpul eteric, corpul astral și corpul spiritual sau cauzal. Corpul eteric este emanat cam la 2-3 centimetri de corpul fizic. Funcția sa de bază este de a primi și a transmite energia vitală – forța vieții cunoscută sub numele de *prana* în sanscrită, sau *ki* în japoneză. Corpul astral se extinde până la circa treizeci de centimetri sau mai mult în jurul corpului. El se raportează la starea emoțională și modelele de gândire ale individului și prin intermediul acestui corp simțim dispozițiile sufletești sau „vibrațiile" altor oameni. Gândirea negativă sau emoțiile nerezolvate se pot filtra din această parte a aurei către nivelurile eteric și fizic, manifestându-se ca boli. Și mai depărtată de corpul fizic este cea mai fină parte a aurei, corpul spiritual sau cauzal. Acesta se poate extinde până la distanțe cuprinse între un metru și câteva sute de metri, în funcție de evoluția spirituală a individului.



Fizic Eteric Astral Spiritual sau cauzal

Corpurile aureale

Individul este alcătuit dintr-un corp fizic și o aură de corpuri subtile – eteric, astral și spiritual sau cauzal. Corpul fizic constă din materie caracterizată prin cele mai dense și mai lente vibrații, iar corpul spiritual din energie subtilă caracterizată de cele mai fine și mai rapide vibrații. Toate cele patru corpuri se interpenetrează reciproc pentru a forma un câmp de energie subtil, așa cum se arată mai sus.

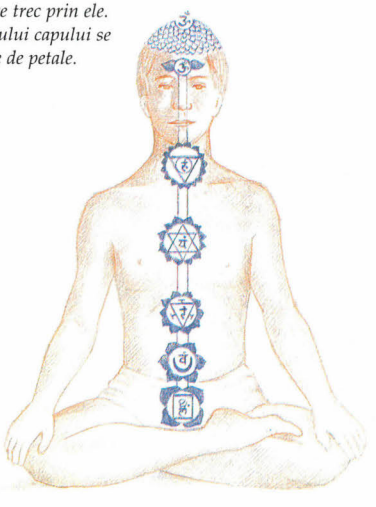
Chakra	**Bazală**
Denumirea Sanscrită	*Muladhara*
Glandă	*Suprarenală*
Părți fizice și organe guvernate	Picioarele; organele genitale anusul; coccisul; rinichii
Domeniul de comportament și dezvoltare umană	Dorința fizică de a fi; originile primordiale; supraviețuirea;

Chakrele sau centrele energetice

Cele șapte chakre sunt centrele energetice ale corpului eteric. Pentru senzitivii care le pot vedea, ele apar fie ca niște vârtejuri conice, fie ca niște depresiuni în formă de farfurie, în funcție de sănătatea și de dezvoltarea spirituală a individului. Dar chiar și acei dintre noi care nu le pot vedea pot să învețe să le simtă energiile individuale cu ajutorul mâinilor. Situate de-a lungul coloanei vertebrale, așa cum se vede în figura din dreapta, chakrele acționează ca principalii receptori și distribuitori ai energiei vitale între corpul fizic și corpurile subtile ale aurei. Fiecare chakra corespunde unei anumite glande și guvernează anumite părți ale corpului fizic și zone ale dezvoltării psihologice și spirituale, așa cum reiese din tabelul de mai jos. Echilibrul dintre chakre asigură un maximum de vitalitate și sănătate. Afectarea unei chakre sau a corpurilor subtile în urma unei traume fizice sau emoționale se va manifesta ca o disfuncționalitate între zonele relative ale corpului. Scopul unor arte de vindecare precum acupunctura, shiatsu și masajul este să restabilească echilibrul energetic al individului și să-l aducă pe acesta în armonie cu pulsul universal al vieții.

Cele șapte chakre

Chakrele pot fi percepute atât în spatele cât și în partea din față a corpului – de la Chakra bazală până la Chakra creștetului capului. Chakrele sunt adesea concepute ca niște flori de lotus, fiecare având un număr diferit de petale reprezentând canalele de energie care trec prin ele. Despre Chakra creștetului capului se spune că ar avea o mie de petale.



Hara *Swadhisthana*	**Plexul Solar** *Manipura*	**Inimă** *Anahata*	**Gât** *Vishuddha*	**Frunte** *Ajna*	**Creștet** *Sahasrara*
Gonade	*Pancreas*	*Timus*	*Tiroidă*	*Pitulară*	*Pineală*
Pelvis; organe; genitale; sistem reproductiv; ; abdomen; sacrum vertebra lombară	Vertebrele lombare; stomacul; vezica biliară; ficatul; diafragma; sistemul nervos	Inima; partea inf. a plămânilor; pieptul; sânii; vertebrele toracice; sistemul circulator	Brațele; mâinile; gâtul; gura; vocea; plămânii; vertebrele cervicale; sistem respirator	Frunte; urechi; nas; ochiul stâng; baza craniului; măduva spinării; sistemul nervos	Craniul; cortexul cerebral; ochiul drept;
Vitalitatea; mișcarea; exprimarea sexuală; contactul cu pământul	Energia emoțională brută; dorința; puterea personală	Dragoste; compasiune; slujirea umanității	autoexprimare-creativitate; claraudiție	Intuiție; intelect; clarviziune	Transcendență; supraconștiință; dorința spirituală de a fi

Index

A
Abdomen 71, 122-125
Ampuku 122-125
Anatomie 180-189
Apăsarea cu degetele mari 89
Aplicare și receptare 22
Articulații 180
Aura 188

B
Batere cu pumnii 35
Bebeluși 156-159
Brațe 63-67, 118-121

C
Capitonare 38-39
Capul 114-117
Centrare 24-25
Cercuri ample 31
Chakra bazală 172, 189
Chakra creștetului capului189
Chakra frunții 189
Chakra gâtului 189
Chakra inimii 189
Chakra plexului solar 189
Chakre 189
Cinci Elemente 83
Ciupire 35
Coloana vertebrală 42, 45, 56
Conectare 76-77
Contactul cu pământul 170
Contraindicații 36, 90, 138

D
Diagrama reflexelor pentru laba piciorului 136-137

E
Elementul Apă 83, 100
Elementul Foc 83, 118
Elementul Lemn 83, 100
Elementul Metal 83, 118
Elementul Pământ 83, 126

F
Fața 58-62, 114-117, 177
Feathering 31
Fese 44, 172
Frământare 32

G
Gâtul 43, 54, 112-113, 176

H
Hara 24, 88, 122-125, 172-173, 189

I
Ingham, Eunice 132
Inima 184
Istorie 10, 12

Î
Înțelegerea corpului 166-179
Înțeparea 141

J
Jitsu 81,85, 110

K
Ki 81, 82-85, 86
Kyo 81,85, 110

L
Labele picioarelor 50-51, 75, 104-105, 134-147, 170
Linia călcâiului 135
Linia diafragmei 135, 136-137
Linia taliei 135, 136-137, 148-149

M
Manevra amplă 30
Manevre la nivelul țesuturilor profunde 33
„Marele Eliminator" 121, 155
Masajul 16, 27-79
  secvența fundamentală 36-37
  mișcările fundamentale 30-35
  lista de control 78-79
  suedez 12, 27
Masunaga, Shizuto 81, 114
Mâinile 63-67, 118-121
Mâna-mamă 102
Meridiane 81, 85, 92, 96, 100, 106, 110, 114, 121, 122, 126
Meridianul ficatului 126
Meridianul inimii 118
Meridianul intestinului subțire 106, 108, 110, 114, 118
Meridianul plămânului 110, 111,118
Meridianul rinichiului 100, 111
Meridianul splinei 110, 126
Meridianul stomacului 110, 111, 114, 126
Meridianul vezicii urinare 92, 95, 96, 98, 100, 106, 110, 112, 114
Meridianul veziculei biliare 96, 100, 106
Mișcările de alunecare 30-31
Mușchii 182-183

O
Oasele 180

P
Partea frontală a bustului 68-71
Pălmuirea 35
Pelvis 172
Percuție 35
Picioare 171
  Partea din spate a picioarelor 46-49, 100-105
  Partea din față a picioarelor 72-75, 126-129
Pielea 187
Piept 70, 111, 174
  vezi și Circulație toracică 184
Priza „gură de dragon" 89
Prosoape 38-9
Protectorul Inimii 118
Puncte de presiune (pentru masaj) 131
  vezi și *Tsubo*

R
Răsucirea 32
Reflexele spinale 146, 151
Reflexoterapa mâinii 148-151
Reflexoterapie 16, 132-151
  tehnici de bază 138-141
Reflexul apendicelui 144
Reflexul capului 142
Reflexul colonului ascendent 144
Reflexul colonului descendent 144
Reflexul colonului sigmoid 144
Reflexul ficatului 144, 151
Reflexul gâtului 143
Reflexul ochiului 142
Reflexul plămânului 143, 150
Reflexul sinusului 142
Reflexul șold/genunchi/picior 147, 151
Reflexul șoldului 147
Reflexul urechii 142
Reflexul valvei ileocecale 144
Rotirea degetelor mari 33
Rotirea reflexului 141

S
Sacrum 98
Scheletul 180-181
Secerarea 35
Secvența de tratament a labei piciorului 142-147
Shiatsu 16, 80-131
  lista de control 130
  secvența fundamentală 90-91
  tehnici de bază 88-89
Sistemul nervos186-187
Sistemul limfatic 185
Spate 40-5, 92-95
Stomacul 36 126, 128, 155
Suprafețe de lucru 20
Șolduri 44, 96-9

T
Tan-Den 24, 122, 124
Tehnica „înainte și înapoi" 139
Tehnica de bază a prinderii 140
Tehnica de flexare a diafragmei și a plexului solar 139
Tehnica de rotire a gleznei 139
Tehnica degetului arătător 141
Tehnica degetului mare 140
Teoria zonală 134
Tragere 32
Trei Focare 110, 114, 118
Tsubo 81, 85, 89, 131

U
Uleiuri 28
Umeri 42-43, 52-57, 65, 66, 175
  Partea din față a umerilor 110-113
  Partea din spate a umerilor 106-109
Ungerea cu ulei 28-29

V
Vasul Guvernor 85, 110, 112, 114

Y
Yin și Yang 82, 83, 85

Z
Zone de referință 163